***Васютин А.М.***

***Психологическая удавка***

***или***

***Бронхиальная астма***

***(психосоматические механизмы развития болезни и способы избавления от нее)***

Введение. 4

**Может ли глухой услышать?** 5

Часть первая: Кто виноват? 6

Глава первая, в которой мы поговорим о механизмах развития бронхиальной астмы. 6

**В основе болезни – аллергия?** 7

**Во главе угла – психика?** 9

**Как эмоции влияют на дыхание?** 10

**Мне все равно – лишь бы заболеть?** 11

**Бронхиальный спазм – рефлекс?** 12

**Обратимся к авторитетам?** 13

Глава вторая, в которой мы поговорим о психологических основах болезни. 14

**Безопасный способ сказать обидчику «Фе!»** 15

**Астматик – это запуганный ребенок?** 16

**Дыхание в рабстве?** 17

**Мать источник страха?** 18

Глава третья, в которой мы поговорим о социальных корнях бронхиальной астмы. 19

**Приятная неприятность?** 20

**Бронхиальная астма –** 21

**укрытие от требований социума?** 21

**Лучше удушу, чем отпущу?** 23

**Болезнь как щит.** 24

**Забастовка – лучший способ достижения желаемого?** Болезнь также может использоваться для потакания своей лени. Вариантов – где, когда и по какому способу человек будет использовать бронхиальную астму для этого – масса. 25

Глава четвертая, в которой мы поймем – что из себя представляет психосоматическая медицина. 26

**Лед тронулся?** 26

**Как человек защищает себя?** 27

**Базовое программирование психики?** 28

**Собака – друг или враг?** 30

**Добрыми намерениями устлана дорога…** 31

**Чем проще, тем лучше?** 33

**Аллергия как несчастный случай.** 34

**Человеческие иерархии ничем не отличаются от птичьих?** 35

**Чем меньше любишь, тем более жестокие методы воспитания применяешь?** 36

**Шаг вправо, шаг влево – расстрел?** 37

**Человек на самом деле сам себя душит?** 39

Глава пятая, в которой мы поговорим об этапах развития бронхиальной астмы как психосоматоза. 39

**Шкала ценностей и опасностей – Конституция организма?** 40

**Механизм вегето-сосудистой дистонии** 41

**Может лучше сменить Конституцию?** 42

**Мама определяет – чем ты будешь болеть в течение своей жизни?** 44

**Может лучше поступиться принципами?** 45

Глава шестая, в которой мы поговорим о том, как психосоматоз может использоваться человеком. 46

**Как человек использует болезнь?** 46

**Можно ли легко и просто избавиться от многолетних привычек?** 48

**Дурное затягивает?** 49

**Обойдемся без рыцарских турниров?** 51

**Компромисс – достижение цивилизации?** 52

Вторая часть Что делать? 54

Глава седьмая, в которой мы разберемся: Как быть с социумом? 54

**Начнем перепрограммирование?** 55

**Виновато ли качество воздуха?** 56

**Виноват ли кто-нибудь в чем-нибудь?** 57

**Выздоровление – комплексная задача?** 58

Глава восьмая, в которой мы поговорим о том, как победить аллергию и спазм. 59

**Спазм: великий и ужасный?** 60

**Любовь – великая сила?** 61

**Занимайтесь любовью, а не войнами?** 62

**Антиспастические пути.** 63

**Как вырвать ядовитые клыки прошлого?** 65

**Будущее моделируется?** 66

**Практика без теории – никуда?** 67

**Бессознательное** **действует как бульдог?** 68

**Обойдемся без ненадежных посредников?** 69

**Алгоритм договора с бессознательным** 70

**Сделаем противника союзником?** 71

**Даже бессознательное** **выполняет свои обязательства?** 73

**Все части Я работают по одному алгоритму?** 74

**Виртуальный мобильник.** 75

**«Морзянка» разума.** 76

Глава девятая, в которой мы поговорим о том, как использовать саморегуляцию в борьбе со спазмами и аллергией. 78

**Мысль может вызвать тепло?** 79

**Можно ли научить медведя летать?** 80

**Упражнение «Разжимание кулака».** 81

Глава десятая, в которой мы поговорим о том, как воздействовать на обмен веществ. 82

Как использовать болезнь во благо себе? 86

Успех - стимулятор развития. 87

Как подготовиться к воздействию на обмен веществ? 88

1 вариант воздействия на обмен веществ. 89

2 вариант воздействия на обмен веществ. 92

Тепло в органе – самый сильный спазмолитик? 93

Психолазер и перелом кости. 95

Психолазер и полипы. 97

Как растянуть «психологическую удавку»? 98

**Почему Психолазер и Куэ подружились?** 99

Глава одиннадцатая, в которой мы поговорим о том – как сделать Психолазер мощнее с помощью Психоластика. 100

Можно ли разорвать заколдованный круг? 101

Первый из ларца? 102

Мать-основательница? 102

Может обойдемся без ее пальца? 103

Почему же это действует? 104

Главное – уверенность в себе? 106

Психоластик – универсальный спазмолитик? 107

Глава двенадцатая, в которой мы поговорим о усилении комбинации Психолазера с Психоластиком и Психоскальпелем. 108

Как это сделать самому? 112

Глава тринадцатая, в которой мы поговорим о том, как добиться паритета между сознанием и бессознательным? 119

**Сильного всегда уважают?** 119

**Как стать «МОГУчим»?** 121

**Можно ли чего-либо путного добиться при помощи насилия?** 122

Глава четырнадцатая, в которой мы поговорим о том, как использовать язык образов. 123

**Эсперанто мозга** 123

**Самопрограммирование по Бехтереву.** 124

**Фантазер.** 126

**Психологическое самопоглаживание.** 128

Глава пятнадцатая, в которой мы поговорим о том, что делать дальше? 128

**Если хочешь быть здоров – закаляйся!** 129

**Голод не тетка?** 130

**Осторожность никогда не повредит?** 131

Заключение. 133

## Введение.

В данной работе, дорогой мой читатель, я буду раскрывать для тебя психосоматический характер бронхиальной астмы. Для меня это аксиома – что эта болезнь теснейшим образом связана с эмоциональной жизнью человека.

Но перед тем, как начать работу над этой книгой, я решил посмотреть: что же пишут в нашей стране относительно этой болезни другие авторы. И с удивлением обнаружил, что в 5 (!) научно-популярных книгах нет НИ ОДНОГО упоминания о психосоматическом характере бронхиальной астмы.

Конечно, в этих книгах УПОМИНАЕТСЯ о некоторой роли эмоций в возникновении болезни. Но основной упор идет на аллергические механизмы возникновения приступов удушья.

### **Может ли глухой услышать?**

Для того, чтобы понять, каково положение дел в практической медицине, я много раз разговаривал с ортодоксальными врачами. И убедился, что многие из них при лечении пациентов практически не учитывают влияние психики на течение этой болезни. А необходимость сочетания их лечения с психотерапией воспринимают как экзотику.

У меня сложилось впечатление, что для них посоветовать своим клиентам обратиться к психотерапевту примерно то же самое, что обратиться к экстрасенсу. Конечно, ситуация постепенно меняется, особенно в больших городах. Но все равно, при таком подходе к профилактике и лечению бронхиальной астмы ждать, что ортодоксальной медицине удастся лечить эту болезнь, не приходится.

Поэтому и считается эта болезнь хроническим и неизлечимым заболеванием. Понятно, что если такие подходы в официальной медицине сохранятся, то она навсегда останется неизлечимой.

Но я могу с фактами на руках (на основе многолетнего лечения и излечения ряда своих пациентов) доказать, что психотерапевтическое лечение чрезвычайно важный компонент лечения этих больных. И что, по большому счету, без него надежды на излечение страдающего этим недугом пациента нет!

***Все победы начинаются с победы над собой.***

***Л.Леонов.***

Что же это за болезнь? Какими ее механизмы представляет себе ортодоксальная медицина? И какими ее представляет самая передовая научная мысль? Я на страницах этой книги постараюсь как можно более подробно и внятно тебе это объяснить. Итак, начинаем!

# Часть первая: Кто виноват?

## Глава первая, в которой мы поговорим о механизмах развития бронхиальной астмы.

Понятно, что бронхиальная астма сложное и многофакторное заболевание. Если бы это было не так, то с нею уже давно бы справились. Но, к сожалению, количество болеющих во всем мире неуклонно растет (по данным ВОЗ – от 5 до 15% населения развитых стран страдает ею).

Например, в Соединенных Штатах за последние десятилетия заболеваемость увеличилась на 60%. При этом современные лекарства резко уменьшили смертность от нее.

ВОЗ пришел к решению назвать бронхиальную астму хроническим заболеванием, основу которого составляет аллергическое воспаление дыхательных путей и гиперреактивность (повышенная чувствительность) бронхов.

Есть несколько теорий того, как она образуется – аллергическая, инфекционная и психосоматическая. И давай, дорогой мой читатель, сначала подробно рассмотрим все три теории. А потом уже ты, если страдаешь этой болезнью, сам разберешься – какого компонента у тебя больше? И на который тебе надо обратить более пристальное внимание тогда, когда ты, засучив рукава, возьмешься за искоренение бронхиальной астмы.

### **В основе болезни – аллергия?**

Аллергический механизм бронхиальной астмы таков. При вдохе на стенках бронхов оседает какое-то вещество. Иммунная система анализирует его по принципу «свой-чужой», И если на это вещество в организме выработалась реакция защиты, то он становится антигеном, для обезвреживания которого выделяется специальное вещество – антитело. Эта реакция «антиген-антитело» происходит на поверхности тучных клеток.

Это своеобразные «бродячие желудки», наполненные разными ферментами и активными веществами, которые выполняют роль антител против инородных тел и инородной органики. Их роль в организме – нахождение и уничтожение всего, что может быть потенциально опасно для организма.

В ряде случаев от этой реакции «антиген-антитело» тучные клетки разрушаются и все их содержимое растекается по гладкой мускулатуре бронхов. После этого одновременно начинают идти два процесса: мышцы спазмируются и закрывают просвет бронхов. А слизистые клетки от этого «энзимного удара» начинают выделять огромное количество слизи. Все это и приводит к клинической картине бронхиальной астмы.

Но даже после того, как приступ удушья проходит, из-за такого «химического удара» в данном месте бронхов на длительное время сохраняется воспаление и отечность слизистой. Бронхиолы становятся раздраженными и чрезвычайно чувствительными к любым воздействиям на них.

Инфекционная теория говорит, что поставщиками этих аллергенов становятся некоторые виды микроорганизмов, которые попадают на поверхность бронхов. На их белки образуется аллергическая реакция. И когда они начинают проникать внутрь бронхов реакция идет по описанному выше механизму. Фактически в этом случае идет та же самая аллергическая реакция, только на микробные белки.

***...никогда не бывает больших дел без больших трудностей.***

***Вольтер.***

### **Во главе угла – психика?**

Психосоматическая теория ставит во главу угла психологические факторы. И она мне больше нравится, хотя я понимаю, что они не могут быть единственными в механизме болезни.

Мозг человека имеет много способов эффективного влияния на тело. Вспомним: при сильном испуге может появиться "медвежья болезнь", екает сердце при внезапных неприятных сообщениях, сохнет во рту при волнении, лицо краснеет, когда человек стыдится чего - либо и т.д. и т.п.

Эти способы обеспечивают так называемую психосоматическую (от сознания к телу) проводимость. Поэтому можно сказать, что мысль человека обладает энергией, способной принести ему или пользу или же вред.

Харьковские гипнологи давали человеку выпить ренгено-контрастное вещество (жидкость, которая не прозрачна для рентгеновских лучей). После этого они вводили испытуемого в гипнотическое состояние. Затем ставили его перед рентгеновским аппаратом и внушали, что он сильно волнуется. Как только внушение начинало реализовываться, у человека начинал волноваться весь желудочно - кишечный тракт.

Таким образом, они получили четкие доказательства того, что отрицательные эмоции отражаются спазмами на внутренних органах. А отсюда, как ты хорошо понимаешь, дорогой мой читатель, лишь один шаг до психосоматоза, в нашем случае до бронхиальной астмы.

### **Как эмоции влияют на дыхание?**

Ты, дорогой мой читатель, прекрасно знаешь, что эмоциональное состояние человека и его дыхание связаны прямо и безусловно. Когда человек волнуется – он дышит чаще и глубже, чем если он спокоен.

Если он находится в состоянии длительно сохраняющегося возбуждения (например, сексуального), от которого не может освободиться, то его дыхание приведет к гипервентиляции, то есть дыхание в течении длительного времени будет сильным и глубоким.

Если же человек испытывает негативные эмоции, то глубина его дыхания уменьшается. В случае, если он испытывает ужас, то на короткое время его дыхание может вообще полностью остановиться. Если же у него приподнятое настроение, если ему радостно, то глубина и в некоторой степени частота дыхания, увеличиваются.

Понятно, что эта связь природой создана не зря. Если человек испытывает какие-либо эмоции, то вполне вероятно, что ему придется скоро действовать. И организм заранее готовится к этому.

Поэтому мы вполне резонно можем предполагать, что какие-то нарушения в эмоциональной жизни человека в той или иной мере и через некоторое время могут привести к проблемам с дыханием. И бронхиальная астма является примером этого воздействия.

Замечено, что если у человека полностью развившаяся болезнь, то даже небольшое физическое напряжение может спровоцировать приступ. То же самое происходит тогда, когда человек вдыхает холодный или влажный воздух. То есть, известна масса случаев, когда приступ удушья совершенно не связан с аллергией. И это внушает мне СЕРЬЕЗНЫЙ ОПТИМИЗМ относительно перспектив психотерапевтического лечения данной болезни!

### **Мне все равно – лишь бы заболеть?**

Дорогой мой читатель! Если ты страдаешь от бронхиальной астмы, то обрати пристальное внимание на следующий ФАКТ. Очень характерным для бронхиальной астмы является так называемое кондиционирование: у больного, аллергически реагирующего на цветы, приступ возможен и в случае, если он видит ИСКУССТВЕННЫЕ цветы. Это очень-очень важно для понимания истинных механизмов данной болезни!

Мне хочется обратить твое внимание на самое главное в этом факте: Когда больной человек ВИДИТ цветок, у него в голове происходит примерно такой разговор: «Это цветок? Да. А у меня на цветы аллергия! Поэтому у меня сейчас будет приступ!» И у человека В РЕЗУЛЬТАТЕ этого внутреннего диалога развивается болезнь.

Бессознательное оперирует символами. И для него все равно – реальный это образ или искусственный? Для него главное и определяющее в этом то, что это цветок, пусть даже искусственный.

И если спазм появляется даже только при взгляде на искусственные цветы, то это БЕЗУСЛОВНО говорит о следующем: Главным в механизме развития приступа бронхиальной астмы все-таки является психологическая установка. Но не аллерген!

### **Бронхиальный спазм – рефлекс?**

И это не единичный пример, подтверждающий психосоматический характер бронхиальных спазмов. Например, у морских свинок, реагировавших на аллергены приступами бронхиальной астмы, эти приступы удалось условно - рефлекторно связать с акустическим сигналом (как это делалось с собачками Павлова: на включение света у них начинал выделяться желудочный сок). Уже через 5 подкреплений этой связи приступ астмы наступал у них уже только в ответ на акустический сигнал, без введения антигенов.

Естественно, ученые заинтересовались подобными примерами и провели ряд опытов с людьми. И выяснили, что и у людей аллергическую реакцию можно вызвать без аллергена. Если человеку во время исследования говорили, что ему сейчас введут аллерген, а вводили простую воду, то у него в ряде случаев развивалась полноценная аллергическая реакция.

***Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.***

***Д.Леббок.***

Если же ученые внезапно чем-нибудь радовали исследуемого человека (например, давали премию за хорошее сотрудничество с ними), то даже если ему давали реальный аллерген, который до этого неоднократно вызывал аллергическую реакцию, то аллергическая реакция у него или совсем отсутствовала или же была намного слабее, чем в других случаях.

Бывало и так, что ученые вводили испытуемому аллерген на пике положительных эмоций. Если на сознательном уровне человек об этом не знал, то очень часто аллергической реакции не было ВОВСЕ!

### **Обратимся к авторитетам?**

Я думаю, что все эти исследования четко говорят о том, что в механизмах бронхиальной астмы психологическая составляющая играет огромную роль. Еще Александер, чикагский врач, основатель психосоматического направления в медицине, отнес эту болезнь к психосоматозам.

То есть с его точки зрения (а теперь и с точки зрения любого мыслящего врача) это болезнь, которая появляется не только из-за той или иной аллергии на тот или иной продукт. Но главнейшую и определяющую роль в том – будет человек страдать от приступов удушья или же они у него быстро пройдут – являются факторы психологической жизни человека.

Необходимо иметь в виду, что астматический приступ – это симптом, непосредственной причиной которого является спазм бронхиол. Клинические данные однозначно указывают на то, что такой локальный спазм может вызываться как воздействием аллергена, так и эмоциональными факторами.

Особенно важно то, что каждый фактор по отдельности может вызвать приступ, но чаще они сосуществуют. В многочисленных исследованиях Чикагского института психоанализа у пациентов всегда выявлялась та или иная форма аллергической чувствительности. У некоторых пациентов, как показали кожные тесты, эта чувствительность после лечения сохранялась, но приступы астмы больше не возникали.

В таких случаях мы, видимо, имеем дело с «суммацией стимулов», когда только одновременное сочетание эмоциональных стимулов и аллергических факторов будет вызывать приступ. Отдельное воздействие каждого фактора оказывается ниже порога чувствительности бронхиол.

## Глава вторая, в которой мы поговорим о психологических основах болезни.

Ученые, которые занимались бронхиальной астмой, естественно, пытались найти общие характерологические черты у больных. И история науки знает огромное количество предположений. Но самой главной причиной, которая с моей точки зрения является «бензином» болезни, является неумение астматиков должным образом выразить или же рационализировать агрессию.

### **Безопасный способ сказать обидчику «Фе!»**

Один из исследователей бронхиальной астмы – Джорес – считал, что в основе хронического кашля, который очень часто бывает и при бронхиальной астме, часто лежат чувства гнева и ярости, которые пациент не может облечь в слова. Он говорил в этой связи о “протестном кашле”.

Я уверен, дорогой мой читатель, что когда тебе приходится общаться со своими «милыми соплеменниками», то зачастую тебе их поведение не нравится. И у тебя появляется атавистическое желание взять в руки дубину и как следует огреть ею олуха. И иногда (а может и не очень иногда), ты так и делаешь.

Но тебе пришлось убедиться, что в условиях цивилизованной жизни это почти никогда не решает проблему, но только ее усугубляет. Поэтому, чаще всего ты свою агрессию рационализируешь (Он дурак! А на дураков не обижаются). И агрессивные чувства исчезают. И все кончается без вреда для тебя и другого человека.

Но тот человек, который, в конце концов, становится астматиком, этого сделать не может. Так получилось в его жизни, что когда он проявлял какую-либо агрессию, то ВСЕГДА бывал жестоко наказан за это.

Из-за этого он боится проявлять агрессию, он не может ее выразить, не может «выпустить свой гнев». Но агрессия все равно может выплеснуться наружу. И для того, чтобы это не произошло, такие люди «запирают» ее в своих бронхах.

### **Астматик – это запуганный ребенок?**

Исследования, таким образом, говорят, что характерными ситуациями, способствующими заболеванию, являются те, в которых человеку требуется проявить какие-либо чувства – или агрессивно-враждебные или же чувства преданности и нежности. В этом плане очень важно то, что у многих астматиков наступает немедленное улучшение состояния после признания в чем-то, из-за чего он испытывал чувство вины и ожидал отвержения.

Малкина-Пых считает, что с психологической точки зрения бронхиальная астма развивается из-за того, что человек не способен «дышать полной грудью» в этом сложном мире, у него затруднено выживание. Также она считает, что это может быть связано с неудачами в общении с миром, когда ребенок при этом еще чувствует недостаток или отсутствие внимания родителей.

***Одно из условий выздоровления - желание выздороветь.***

***Л.Сенека***

Но с моей точки зрения намного более вероятно, что «не дышать полной грудью» человеку не дает излишнее внимание родителей. Забота (или «забота») родителей была так велика, что они контролировали чуть ли не каждое действие своего ребенка или опасаясь за его жизнь или же не доверяя ему. Как говорят в народе в подобных случаях – «вздохнуть свободно не давали!»

### **Дыхание в рабстве?**

Когда ребенок находится в животе матери, он полностью на ее «обеспечении», даже дышать не надо. Но когда он рождается, то первое самостоятельное действие, которое он выполняет – вдох. И вполне возможно, что у ребенка эта связь – дыхание и самостоятельное существование, становятся неразрывными понятиями.

И если во взрослом состоянии человек придет к выводу, что его существование с психологической точки зрения не вполне свободно, что он зависит от тех или иных обстоятельств (особенно если он придет к выводу, что мать слишком сильно влияет на него), то это вполне может отразиться на свободе его дыхания.

Ребенок одновременно и желает нежности от матери и боится ее. В нашей стране это емко обозначается фразой «люблю и ненавижу». И вот эта амбивалентность становится в будущем базой для возникновения болезни.

И действительно, считается достаточно хорошо доказанным, что у больных бронхиальной астмой были нарушены ранние отношения с матерью. Возможно, это происходило из-за ее сверх-опеки, от которой ребенок страдал. Возможно с тем, что мать запрещала своему ребенку открытое проявление чувств («не плачь, перестань кричать!»)

Психологи Браутигам и Кристиан тоже считали, что приступ астмы часто предстает эквивалентом подавляемого плача. Они находили причину подавления плача в упреках и отказах, которым подвергался больной в детстве, если он хотел позвать мать плачем или криком. Браутигам в подтверждение этому пишет: “При астматической одышке одновременно с воздухом могут задерживаться и эмоции”.

### **Мать источник страха?**

Это поведение матери вызывает у ребенка тревогу и страх и желание ЗАДАВИТЬ свои слезы. А так как он не надеется на свои силы, то привлекает для этого ресурсы бессознательного. Он сначала полубессознательно влияет на свои бронхи и при помощи спазма подавляет выражение своих эмоций. Но чем чаще он бывает вынужден пользоваться этим механизмом, тем меньше он может им управлять. И через некоторое время этот процесс полностью выходит из-под его контроля.

И это не простое и пустое теоретизирование. То, что подавление плача ведет к дыхательным затруднения, можно очень хорошо понаблюдать у ребенка, который пытается не заплакать.

Характерная одышка и возникающие при этом хрипы во многом напоминают приступ астмы. И подтверждает эту связь тот факт, что часто приступ астмы заканчивается рыданиями. Больной как бы выплакивает негативные эмоции.

Также исследования психологов говорят, что люди, которые или склонны к бронхиальной астме или же ею болеют, повышенно чувствительны, склонны к реакциям страха, недоверчивы к окружающим людям. Им также достаточно характерно педантичное упрямство в сочетании с конечной уступчивостью.

Психологами замечено также, что многие из них живут с ощущением того, что они постоянно находятся в цейтноте, что они ничего не успевают, они вечно спешат, чтобы везде успеть.

У таких больных отмечается не только повышенное восприятие запаха нечистот, но и «нечистот» в переносном смысле этого слова: к «грязным» поступкам окружающих и собственным «грязным» мыслям.

## Глава третья, в которой мы поговорим о социальных корнях бронхиальной астмы.

В 50% (по другим данным до 90%) случаев бронхиальная астма появляется у детей до 5 лет. И у мальчиков чаще, чем у девочек (по данным некоторых авторов в 2-3 раза чаще). Также очень важно то, что в большинстве случаев у детей (у мальчиков в 80-90%, у девочек в 60-75% случаев) бронхиальная астма физического усилия! То есть спазмы повышенно реактивных бронхиол образуются у них в большей степени от физического напряжения, чем от аллергии.

К тому же замечено, что к подростковому возрасту половина их выздоравливает. И это очень удивительно, если стоять только на позициях традиционной медицины, которая считает бронхиальную астму неизлечимым заболеванием.

И это позволяет нам задуматься – может быть, это связано с тем, что мальчиков более жестко контролируют и воспитывают в большем подчинении? Но к определенному возрасту этот ребенок понимает, что пользы от болезни – как от козла молока! И находит такие варианты взаимоотношений с давящим воспитанием, что может обходиться без таких энергоемких защит.

Понятно также, что социальные условия тоже играют не последнюю роль в возникновении болезни. Каждый третий больной бронхиальной астмой вырастает в неполной семье, каждый четвертый в семье алкоголиков.

***Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.***

***А.Шопенгауэр.***

### **Приятная неприятность?**

И очень часто бронхиальная астма начинается сразу после развода родителей. Казалось бы – каким местом это может быть связано, если это только аллергическое заболевание? Но это так, а раз так, то это еще один факт в подтверждение психосоматического характера болезни.

То есть пока родители жили вместе, аллергии, например, на пыль, не было (или якобы не было!). Но как только они развелись… Ты согласен, дорогой мой читатель, что без учета эмоциональных факторов, этого не объяснишь!

Но и это еще не все механизмы, которые могут поддерживать болезнь. Болезнь ребенка может стать тем цементом, который удерживает родителей от развода. И болезнь ребенка нужна ВСЕМ – и родителям (они боятся, что без этого у них не будет повода терпеть друг друга), и самому ребенку потому, что и он боится, что родители разойдутся. И это не только мои теоретические измышления.

Однажды, когда моему сыну было где-то 5-7 месяцев, мы с женой из-за чего-то слегка повздорили. Но это происходило при ребенке! И среди ночи я проснулся из-за того, что у моего сына был классический бронхиальный спазм!

Понятно, что мы его сняли, напоив горячим молоком с медом. Но остаток ночи я не спал!!! И тогда я принял решение, что НИКОГДА (!) при ребенке не буду ссориться с женой. И больше таких спазмов у моего сына не было.

### **Бронхиальная астма –**

### **укрытие от требований социума?**

Надо также учитывать, что среди взрослых пик начала заболевания приходится на 21-35 лет. И мы прекрасно знаем, что это очень трудный период жизни человека, когда он с большими усилиями и эмоциональными тратами входит во взрослую жизнь, изучает и осваивает ее законы.

И от того, насколько успешно или же бездарно он это делает, видимо и зависит – впишется он в этот взрослый мир успешно или же юркнет в спасительную щель психосоматоза.

Если у человека включение во взрослую жизнь не удается удовлетворяющим его образом, то болезнь поможет ему списать неудачу на нее. В этом случае он может освободиться от необходимости согласиться, что он бездарное и ленивое существо, которое настолько бестолково, что не смогло включиться в эту жизнь и достичь в ней той или иной степени успеха.

Болезнь в наше время (и не только в нашей стране) дает легальную возможность сесть на шею обществу и не мучиться совестью по этому поводу. И овцы сыты, и волки целы!

При этом самое замечательное то, что астма в настоящее время очень хорошо поддается лечению и контролю. Есть масса ингаляторов, которые почти всегда обрывают приступ в самом его начале. А это значит, что астмой можно управлять, вплоть до полного устранения ее симптомов. Красота!

Не кажется ли тебе, дорогой мой читатель, что это очень удобная болезнь? И ты вроде бы болен и не можешь выполнять обязанности, которые возлагает на тебя общество или же родители. И при этом не очень то и страдаешь. Но когда надо, ты выдашь болезнь на полную катушку!

### **Лучше удушу, чем отпущу?**

Замечено также, что если мать не хочет, чтобы ее сын женился или же дочь вышла замуж, то она будет стремиться вызывать у них чувство вины по этому поводу. И вполне возможно, что это является достаточно частой причиной того, что бронхиальная астма возникает в возрасте от 21 до 35 лет, то есть когда большинство людей создают свои собственные семьи и сепарируются от родителей.

Надо также обратить пристальное внимание на то, что в этом возрасте бронхиальной астмой заболевают преимущественно женщины. Но мы знаем, что в нашем патриархальном обществе женщина должна занимать подчиненное положение. Она в этом возрасте попадает в ситуацию гиперопеки со стороны мужа.

И если в прошлые века женщины воспринимали это положение дел не только как Богом данное, но и чрезвычайно желаемое, то в настоящее время женщина может и на сознательном и на бессознательном уровне противиться этому.

Если она делает это на сознательном уровне, то выбирает себе одинокую жизнь. Если же на бессознательном, то очень возможно, что ее протест оформится в виде бронхиальной астмы.

Любопытным феноменом, который опять же дает нам повод усомниться в чисто органическом характере бронхиальной астмы, является астма первой брачной ночи. Предстоящее интимное сближение (желанное и пугающее одновременно) достаточно часто провоцирует у того или иного из новоиспеченной супружеской пары приступ удушья.

И, конечно же, в этом случае мы можем вполне уверенно сказать, что аллергия здесь ни при чем. Приступ здесь развивается из-за стресса и физических усилий.

### **Болезнь как щит.**

По мере развития болезни она связывается с получением дополнительного внимания родителей, послаблениями учителей и так далее и тому подобное.

Достаточно часто ребенок быстро понимает, что как только он стал задавливать свои эмоции при помощи спазма, то отношение его матери к нему РЕЗКО улучшается. Ведь она теперь относится к нему как к БОЛЬНОМУ ребенку, к которому требования уже совсем не те, как к здоровому.

Она его больше балует, больше оказывает внимания, больше он получает сладостей. И так далее и тому подобное. Догадайся, дорогой мой читатель, с трех раз: «Будет такой ребенок пользоваться болезнью или же откажется от нее?»

И если в детстве ребенок получал достаточно серьезные дивиденды от болезни, то понятно, что, став взрослым, он в сложных жизненных ситуациях будет все время склоняться к тому же способу реагирования, который в детстве сильно помогал. Даже если человек уже давно вышел из того возраста, в котором условная приятность была необходимой, эти программы продолжают действовать и требовать, чтобы он пользовался болезнью.

***Все истинно великое совершается медленным, незаметным ростом.***

***Л.Сенека.***

И когда ребенок в процессе своей жизни попадает в затруднительные положения, он начинает использовать спазм для того, чтобы, например, не брать на себя ответственность, иметь возможность юркнуть от опасности в щель болезни и не быть смелым, независимым (и при этом СОВЕРШЕННО не комплексовать из-за того, что он поступает как трус). Или же он использует болезнь как способ преодолеть печаль, одиночество.

### **Забастовка – лучший способ достижения желаемого?** Болезнь также может использоваться для потакания своей лени. Вариантов – где, когда и по какому способу человек будет использовать бронхиальную астму для этого – масса.

Например, один из них – возможность из-за болезни не двигаться к идеалу своего Я. Родители могут внести в своего ребенка много целей, которые они хотят, чтобы тот добился в своей жизни. Но это требует огромных усилий! И если эти цели не стали личностно-значимыми для самого человека, то он сделает все для того, чтобы этот «бронепоезд» пустить под откос.

На сознательном уровне такой человек вечно мечется между недовольством собой реальным, неприятием себя и стремлением к блистательному идеалу, который вложили в него родители. И защитой от сниженной самооценки, завышенными требованиями к себе и тягостным ощущением своей несостоятельности становится бронхиальная астма.

## Глава четвертая, в которой мы поймем – что из себя представляет психосоматическая медицина.

В настоящее время на Западе психосоматическая медицина получает все более и более широкое распространение. Она говорит, что очень многие болезни на самом деле являются психосоматозами, то есть заболеваниями, вызванными к жизни длительными или очень сильными эмоциональными переживаниями заболевшего человека.

### **Лед тронулся?**

Врачам на Западе (и, слава Богу, последнее время и у нас в стране) стало ясно, что успех в лечении пациентов зависит не только от того - сколько и каких лекарств им назначается. Мы все начинаем понимать, что зачастую лекарства, какими бы хорошими ни были, просто не способны вылечить человека.

Лекарственная терапия является симптоматическим лечением, т.е. ориентированным на снятие симптомов. Это напоминает кошение травы: чем чаще косишь, тем гуще она вырастает. Парадокс современного состояния лечения болезней заключается в том, что чем более мощные способы и лекарства против болезней создает наука, тем дальше победа над болезнями.

На сегодняшний день к психосоматозам относят более 100 болезней, в том числе мигрень, стенокардию, инфаркт миокарда, язву желудка и 12-ти перстной кишки, сахарный диабет, бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, тиреотоксикоз, генуинную (то есть не имеющую явной причины) эпилепсию, кожные и аллергические заболевания, остеохондроз и разные радикулиты, многие раки, аутоиммунные заболевания: ревматизм, артриты, системную красную волчанку, склеродермию и так далее и тому подобное.

То есть все самые тяжелые и потенциально очень опасные для жизни заболевания в какой-то мере взращены самим человеком и на самом деле являются его реакцией на то, что дела идут не так, как хотелось бы.

### **Как человек защищает себя?**

Большинство переживаний, которые образуются в процессе жизни, люди рационализируют, то есть говорят себе примерно следующее: «А, ерунда! Мне что - с ним детей крестить?» И эмоции относительно этого события теряют свою силу. Но отрицательные эмоции, которые человек не смог рационализировать по тем или иным причинам, живут где-то внутри него и "мутят воду".

И для того, чтобы понять – что и как происходит внутри человека, я хочу подробно объяснить взаимоотношения между сознанием и подсознанием.

Практика показывает, что разделение психики на два «этажа» - сознание и бессознательное, весьма плодотворно, хотя и несколько условно. Действительно, объяснить всю сложность психических явлений просто невозможно без допущения наличия неосознаваемых процессов, происходящих в мозгу.

Сознание - это та информация, которой каждый человек свободно оперирует в обыденной жизни - мысли, переживания, воспоминания. Бессознательные же процессы таковы, что не поддаются прямому сознательному контролю. И по своему объему они значительно больше сознательных.

Для того, чтобы образно представить их взаимоотношения, можно сравнить психику человека с фруктом гранат. Его шкурка - сознание, а подсознание - его ягодки. По объему бессознательное намного больше сознания. Но каждая «ягодка», из множества которых состоит бессознательное, намного меньше сознания. А эти «ягодки» образуются примерно так.

### **Базовое программирование психики?**

Вспомни, дорогой мой читатель, что ты делаешь, прежде чем ступить на проезжую часть в том случае, если надо перейти улицу с интенсивным движением? Наверное, когда ты задумался над моим вопросом, голова у тебя автоматически повернулась сначала влево, а затем направо. То же самое происходит и при переходе улицы.

Когда - то мама сказала тебе: «Сынок (или доченька)! Переходить улицу очень опасно. Может сбить машина. Поэтому, прежде чем сделать это, посмотри сначала налево, потом направо. И, если не будет машин – переходи».

***Будьте внимательны до конца так же, как и в начале и вы совершите предпринятое.***

***Лао - дзы.***

Ты уже давно забыл об этом уроке, но родительская программа живет внутри и заставляет тебя поворачивать голову туда, куда нужно. Как бы ты ни был занят мыслями, твоя голова сама по себе поворачивается в нужном направлении.

Можно сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за безопасный переход улицы? Безусловно! Можно сказать, что она действует в какой - то степени автономно, без участия сознания? И это тоже верно!

Когда ты пишешь что - либо, ты ведь не задумываешься о том, как надо выводить буковки? Наверное, нет. Внутри тебя есть часть "Я", как бы маленький "писарь", который делает это. Когда-то, в первом классе, тебя научили писать. И с тех пор этот «писарь» облегчает тебе жизнь, беря на себя рутинные операции по маранию бумаги.

Ты, наверное, замечал, что когда ты собираешься что - либо написать, то мысленно проговариваешь то, что надо написать. Получается, что ты как бы диктуешь этому "писарю".

Можно сказать, что внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за "писанину" и которая действует автоматически? Мне представляется, что и в этом нет никакой натяжки.

Если немного абстрагироваться, то можно легко представить эти части, твои вторые, третьи и т.д. "Я", каждая из которых существует в бессознательном ради выполнения своей строго - определенной задачи.

Внутри тебя есть часть "Я", которая ответственна за питание организма; за обеспечение организма воздухом; есть часть, ответственная за доставление удовольствия, за лень и т.д. Есть много - много разных частей "Я", которые по мере своих сил реализуют то, что стало для тебя ценным в результате воспитания и индивидуального развития.

### **Собака – друг или враг?**

И вот внутри тебя в одно «прекрасное» время (если ты болеешь бронхиальной астмой) появляется часть «Я», которая ответственна за генерирование у тебя болезненных симптомов. И четко доказано, что она не вредительница, а приносит пользу так, как она это понимает.

Если человека в детстве сильно испугает какая-нибудь собака, то он будет всю жизнь бледнеть от лая комнатной собачонки. Человек в этом случае страдает от кажущегося ему иррациональным страха, понимает это, но зачастую ничего сделать с собой не может.

Сознанием своим он прекрасно понимает, что эта собачка даже кусаться-то не умеет, не то что загрызть. Но часть, ответственная за страх перед собаками, знает свое дело "туго". И каждый раз при встрече с собакой упорно сигнализирует: "Перед тобой ужасный, сильный враг! Он может наброситься на тебя и съесть! Бойся его!!!"

Когда-то в детстве для маленького ребенка это было действительностью. И, сильно испугавшись, он «сказал» бессознательному: «Она ведь могла меня убить! В следующий раз, когда собака появится рядом со мной, быстро сообщай об этом. И я успею убежать!»

И весь фокус в том, что сознание изменилось, тело стало взрослым и теперь собака совершенно не страшна. Но эта часть “Я” остается в том же “возрасте”, в котором образовалась. И, естественно, реагирует на стимулы, идущие из внешнего мира так, как реагирует человек в этом возрасте. Тело и требования к нему меняются, появляются новые потребности, но эта и подобные части “Я” об этом не знают и продолжают делать свое дело так, как приказано.

### **Добрыми намерениями устлана дорога…**

То же самое и бронхиальной астмой. Внутри психики человека, страдающего бронхиальной астмой, образуется часть Я, которая ответственна за делание спазмов. И это не вредитель или же диверсант! Это добропорядочная часть Я, которая существует для того, чтобы приносить пользу организму.

Но когда-то, когда человеку было плохо или же он находился в безвыходной со своей точки зрения ситуации, бронхиальный спазм принес облегчение ситуации или же дал приемлемый выход.

Например, представь, дорогой мой читатель, такую ситуацию. Ребенок ест яйцо, а родители ругают его за какую-либо провинность. С его точки зрения они делают это несправедливо, так как он или не делал этого, но на него наговорили. Или же мотивация его поступка была правильной с его точки зрения. Но родители посчитали, что он сделал это или нарочно или назло им (ну и так далее и тому подобное). Но попробуй им это сказать…Тем более обвинить их в несправедливости! И он вынужден подавлять крик души, рвущийся наружу. Но агрессия должна быть или переработана (например, рационализацией). Или вытеснена. И она чаще всего вытесняется на какой-либо внешний объект. У этого ребенка агрессия может вытесниться на яйцо. А так как белок яйца сам по себе очень сильно-аллергичный продукт, то эта связь может закрепиться. И в следующий раз, когда этот ребенок будет есть яйцо, у него может развиться аллергическая реакция в виде бронхиального спазма. Правда, это может вытесниться в другое место – у каждого оно может быть своим. Например, мой отец всю жизнь страдал язвой желудка. И в конце концов умер от ее прободения. У меня в 25 лет, когда появились серьезные личностные проблемы, тоже образовались язвы по всему желудочно-кишечному тракту. Но я унаследовал от отца не болезнь, а «тонкое» место в организме, куда у нас вытеснялись отрицательные эмоции. Когда я проработал эти проблемы, у меня язвы зажили! А мой отец сделать это не мог по многим причинам.

И для того, чтобы в будущем решать эти или же подобные ситуации наилучшим образом (как это представляется бессознательному), оно создает эту специальную часть Я, которой дает задание делать бронхиальные спазмы в определенных ситуациях. И эта часть Я добросовестно выполняет приказ «вышестоящего начальства»!

### **Чем проще, тем лучше?**

Вообще, все части Я работают очень надежно и очень просто, они не способны к самостоятельному «мышлению». Это прекрасные исполнители, но не творцы.

И даже если обстоятельства изменились, болезнь стала не нужна или же даже приносит существенный вред, они сами от делания болезни не могут отказаться. Для этого им нужно отдать специальный приказ и перепрофилировать их деятельность, то есть довести до их сведения, что болезнь больше не нужна. И найти им новые способы принесения пользы организму.

И современная психотерапия создала специальные техники, которые могут перепрограммировать эту часть Я для того, чтобы она приносила эту пользу по-другому, не ввергая организм в болезнь. Например, это позволяет сделать процедура 6-ти шагового рефрейминга, которую я провожу в гипнозе. И если ее удается провести, то эта часть Я перестает делать спазмы. И в иных случаях (к сожалению, не всегда!) болезнь КАК РУКОЙ снимает!

***Боль есть живое представление о боли: сделай усилие воли, чтобы изменить это представление, откинь его, перестань жаловаться, и боль исчезнет.***

***М а р к А в р е л и й***

### **Аллергия как несчастный случай.**

Тот же самый процесс может произойти и у взрослого человека. Если он употребляет тот или иной продукт и в это время в достаточно сильной форме начинает испытывать отрицательные эмоции в связи с действиями кого-либо из своего окружения, то у него есть два выхода.

Если гнев будет сильнее страха перед этим человеком, то он сможет в той или иной степени этот гнев выплеснуть на обидчика. Но если страх больше, то отрицательные эмоции не могут выплеснуться (это слишком опасно!) И они бурлят внутри человека - и не заканчиваясь и не имея возможности реализоваться.

Но это очень опасно уже для организма! Его буквально может разорвать на части (и всем прекрасно известны случаи нарушения мозгового кровообращения и инфаркты миокарда, от которых люди мгновенно погибали на месте).

Человек срочно должен найти объект, на который можно выплеснуть агрессию. Этологи (люди, которые изучают поведение животных) заметили, что в птичьих стаях агрессия идет сверху вниз – от вожака к подчиненным.

Он клюет подчиненную птицу, та – подчиненную ей и так далее вниз по птичьей «чиновничьей иерархии». И вот когда агрессия доходит до самого низа птичьей пирамиды, к подчиненной птице, ей некого клевать. И она клюет камни!

### **Человеческие иерархии ничем не отличаются от птичьих?**

То же самое и у человека. Агрессия у такого человека может инверсироваться, то есть она пойдет не на реального обидчика, а на продукт, который он в это время ест. Унижение и сдержанный гнев как бы «законсервируются» в нем.

Этот продукт питания становится символическим объектом для агрессии. И в следующий раз, когда человек будет его есть, он может подумать : «Мне от этого в прошлый раз было плохо! Это враг! Иммунная система, уничтожь его!!!» И у человека впервые возникает аллергическая реакция на ни в чем не повинный продукт питания.

И такой процесс может происходить неоднократно! Организм может запомнить массу таких связей, заранее «заготовив» стереотипные ответы в виде аллергии на все химические вещества, которые он привык считать опасными для жизни.

Понятно, что последние десятилетия загрязненность атмосферы резко возросла, в нашу жизнь вошло огромное количество различной бытовой химии. И к этим химическим веществам организм должен приспособиться, научиться мирно с ними сосуществовать. И в большинстве случаев это ему удается. Но иногда происходит своеобразный несчастный случай….

Может случиться и так, что после появления аллергии на несколько химических веществ, например, лекарств, бессознательное может «осенить» мысль, что ВСЕ лекарства опасны, и со всеми ими надо бороться.

Бессознательное в этом случае как «с цепи срывается». И у такого человека образуется полиаллергия на химические вещества. Оно как бы говорит: «ЛЮБОЕ вещество опасно! И его надо атаковать!»

### **Чем меньше любишь, тем более жестокие методы воспитания применяешь?**

Прекрасно иллюстрирует психосоматический характер бронхиальной астмы два нижеследующих примера.

Одна моя коллега как-то рассказывала мне о том, как у ее сына образовались сначала вазомоторный ринит, а потом и астматический бронхит. Ее сын в связи с рождением второго ребенка стал очень капризным и много плакал. Хотя ему и было тогда 8 лет, он все-таки очень ревновал мать к новорожденной.

И какой-то знакомый невропатолог посоветовал ей повесить ребенку на шею баночку и написать на ней «Ильюшины слезы». Она так и сделала. Ребенок перестал плакать. Но через некоторое время у него появился вазомоторный ринит (он стал «плакать» носом), а потом и астматический бронхит.

Теперь-то она понимает, какую глупость тогда совершила. Но вернуть старое назад и переиграть все заново еще никому не удалось. Правда, мы совместными усилиями блокировали компонент спазма. Но носом и бронхами (бронхиального отделяемого у него очень много) он продолжает плакать.

Самое плохое в его случае то, что у него через некоторое время начался призывной возраст. И, естественно, его в армию из-за болезни не взяли. И для него это может быть очень опасно! Для того, чтобы не попасть туда и в будущем, он неосознаваемо может воспользоваться болезнью как способом достижения этой цели.

В медицине это называется вторичной выгодой, то есть сама болезнь, конечно же, неприятна, но она приносит выгоду. И очень часто у таких больных вторичная выгода оказывается сильнее желания быть здоровым.

### **Шаг вправо, шаг влево – расстрел?**

Мать другой моей пациентки с молодости работала в системе КГБ. В свое время она вышла замуж и родила девочку. Но прожила замужем недолго и развелась. И затем посвятила свою жизнь работе и ребенку.

Они жили довольно дружно до тех пор, пока моя пациентка не стала взрослеть, и у нее естественным образом не появился интерес к мальчикам. И вот тут-то мать начала ее “терроризировать”.

***Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть.***

***В.Гуфеланд.***

Она запрещала ей дружить с мальчиками, и следила за тем, чтобы девочка никуда, кроме школы, одна не ходила. И однажды мать сказала ей, что если она родит ребенка, то будет выброшена вместе с ним с 7 этажа. И под таким прессингом эта женщина жила до 28 лет.

Но потом не выдержала и убежала на Север, не оставив своих координат. Но, как говорили раньше, “чекисты не дремлют”! Через полгода мать разыскала ее через каналы КГБ, приехала туда, заставила ее уволиться с работы и привезла домой.

Через год эта женщина опять убежала на Север, но уже в другое место. И там, пока мать ее не нашла, успела выйти замуж. И вместе с выходом замуж у нее появились первые приступы бронхиальной астмы. Мать опять разыскала ее и забрала домой - уже вместе с мужем. И потом они некоторое время жили вместе.

### **Человек на самом деле сам себя душит?**

Настоящие проблемы начались после смерти матери. Чем дальше по времени отходила эта дата, тем сильнее у нее были приступы бронхиальной астмы. Такое ощущение, что мать всю жизнь держала ее на поводке и не позволяла вырваться. И даже когда умерла, не выпустила поводок из рук. И чем дальше в прошлое отходил день ее смерти, тем сильнее натягивался этот “поводок”. И душил ее!

Мне представляется, что этот “поводок” был эффективен только потому, что эта моя пациентка на бессознательном уровне и не хотела освободиться от материнской опеки. Хотя она и вышла замуж, это не привело к независимости.

Материнские программы оказались сильнее! И ребенка она все-таки не родила, даже после проведенного психотерапевтического лечения, когда она осознала механизмы своего бесплодия и в значительной степени освободилась от бронхиальной астмы.

Правда, она пришла на лечение тогда, когда ей было за 40 лет. В этом возрасте женщине уже очень трудно решиться на такое изменение жизни по многим причинам.

## Глава пятая, в которой мы поговорим об этапах развития бронхиальной астмы как психосоматоза.

Любой психосоматоз начинается с длительного или сильного стресса – дистресса по определению Г.Селье. В результате развития у человека образуются шкалы ценностей и опасностей, по которым оценивается все, что происходит во внешнем и внутреннем мире.

И если в результате этой оценки бессознательное придет к выводу, что этим ценностям грозит опасность, то образуется стресс, сила которого будет соответствовать этой опасности в ОЦЕНКЕ бессознательного.

### **Шкала ценностей и опасностей – Конституция организма?**

В этом процессе реальная опасность, идущая от объекта, не имеет никакого значения. Важно только то, как эта опасность оценивается бессознательным. А если учесть, что шкалы ценностей и опасностей практически у всех людей неадекватны той реальности, в которой они живут В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, то понятно, что стресс и дистресс являются чуть ли не ежедневными состояниями, которые испытывает современный человек.

Если человек чувствует, что от него в жизни уже ничего не зависит, что он игрушка в руках неведомых и мощных сил, то у него может развиться ощущение безвыходности и безнадежности. В результате человек попадает в ситуацию постоянного ожидания неприятностей. А от этого у него развивается хроническое стрессовое состояние.

Вторым этапом развития бронхиальной астмы является депрессия из-за того, что выхода с точки зрения бессознательного нет. Животные в случае появления опасности или замирают, надеясь, что их не увидят, или же бегут от этой опасности.

Они, когда внезапно попадают в безвыходную ситуацию (заяц внезапно попадает прямо перед «светлые очи» волка) зачастую падают без движения. У них практически исчезает дыхание и резко ослабляется, но учащается сердцебиение. Волк не ест падаль и тут же теряет интерес к этому зайцу. Это называется реакцией замирания. У человека аналогом этого замирания является депрессия.

Следующий этап – невротический. У человека образуется или какой-либо невроз или же вегето-сосудистая дистония. Она является реакцией убегания от опасности.

### **Механизм вегето-сосудистой дистонии**

Я объясняю себе то, что происходит при ней примерно так. Представь себе, дорогой мой читатель, небольшое озеро, в котором живут водные существа. Если они живут друг с другом в мире, то поверхность озера будет спокойной, а вода чистой.

Но если они поссорились друг с другом и начали там внутри драться, то, как ты думаешь: поверхность воды останется спокойной? а вода чистой? Конечно же, нет! Грязь, которая накопилась на дне за тысячи лет, поднимется со дна в виде мути. А на поверхности воды появятся волны. Примерно то же самое происходит внутри человека при вегето-сосудистой дистонии.

Если человек живет совсем не так, как ему хочется, выполняет такие обязательства, которые на себя не брал, если его дела постоянно идут то вкось, то вкривь, то, понятно, это ему не будет нравиться.

Он будет пытаться найти выход. Но если он при этом будет постоянно возвращаться к одному и тому же разбитому корыту, если что бы он ни делал для изменения ситуации в желаемую сторону, ему всегда способствует неудача, то это отразится на его самочувствии.

***Утверждая, что ты чего - то не можешь - ты лишаешь себя всемогущества!***

***Ричард Бах***

Шкала ценностей является своеобразной конституцией организма, по которой оценивается «что такое хорошо и что такое плохо». Она формируется в процессе воспитания и развития человека и по ней бессознательное воздействует на поведение человека, делая все, чтобы он шел в определенном направлении.

### **Может лучше сменить Конституцию?**

Бессознательное может ошибаться, в нем с детства могут «застрять» некие ценности, которые были важны для ребенка, но которые мешают взрослому. Но это не имеет для него никакого значения, так как оно знает свое дело «туго» и будет настаивать на своем.

Бессознательное так устроено, что люди не могут перепрограммировать его при помощи сознательных усилий. И вынуждены в той или иной мере подчиняться импульсам, идущим из бессознательного. И если ему что-то не нравится в поведении человека, оно четко и решительно дает об этом знать.

В бессознательном многих людей постоянно - то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и внутренних стимулов - идет борьба между желаемым и действительным, между тем, что есть и тем, что хочется, между тем, что требует тело и тем, что разрешено - обществом или родителями.

В результате этой внутренней борьбы человека трясет, идут спазмы то там, то сям. Понятно, что эта борьба требует большого количества энергии и быстро приводит к снижению энергетического уровня организма и болезням. Понятно, что из-за этой "тряски" человек вынужден изменить свой образ жизни.

Если замена поведения удовлетворит бессознательное, то через некоторое время "волны" на поверхности тела успокаиваются и воцаряется покой. Клинически это проявляется в выздоровлении от вегето-сосудистой дистонии. Если же нет, то все эти явления будут усиливаться и процесс психосоматизации пойдет дальше. И в конце концов комплекс вытесняется в орган с образованием психосоматоза.

### **Мама определяет – чем ты будешь болеть в течение своей жизни?**

То, в какой орган будет «выброшен» психосоматоз, зависит, как я уже писал выше, не только от генетики. На момент рождения у человека есть слабое место в теле, которое и может стать ареной психосоматоза. Но он также видит и «умение болеть» своих родителей. И он может скопировать это «умение». В будущем процесс психосоматизации может пойти в этом направлении.

Выбор и закрепление слабого звена также может быть связан со страхами матери. Например, ребенок заболевает ангиной. И мама обращает на эту болезнь более пристальное внимание, чем, например, на бронхит. Она очень активно лечит ребенка от ангины, так как знает, что ангина может дать осложнение на сердце.

Если же ребенок заболевает диатезом, то мама на это будет реагировать намного слабее. И в будущем для психосоматизации человеком будет выбрана скорее бронхо-легочная система, чем кожная.

Таким образом, наследуется не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. Но полностью гармоничных людей в психологическом плане на белом свете практически нет. Из-за этого миф о наследственном характере психосоматозов так живуч.

### **Может лучше поступиться принципами?**

И, конечно же, комплекс вытесняется в орган не специально. Это печальная логика борьбы бессознательного за гомеостаз, которая не имеет другого выхода, как только «стоять насмерть!».

Процесс психосоматизации подобен развитию иммунодефицита. Спид является терминальной стадией развития болезни иммунодефицита. Психосоматоз является терминальной стадией психологического конфликта.

Путь от стресса через депрессию, вегето-сосудистую дистонию и неврозы к психосоматозам, конечно же, проходит не у всех и не всегда по полной программе. Кто-то какой-то этап «проскакивает» очень быстро, почти не замечая его. А кто-то «застревает» на долгие годы где-то и на каком-либо этапе.

В этих случаях может сложиться иллюзия, что описанных выше этапов при данном психосоматозе нет. Но это может быть связано с тем, что сила комплекса не столь значительна, чтобы пробить все защиты.

***Непоправима только смерть!***

***Древняя мудрость.***

## Глава шестая, в которой мы поговорим о том, как психосоматоз может использоваться человеком.

С того момента, как образуется настоящий психосоматоз, в нашем случае – бронхиальная астма, жизнь человека становится неразрывно связана с нею. И, естественно, болезнь неосознаваемо используется им при взаимодействии с другими людьми для изменения их поведения в желаемую им сторону.

### **Как человек использует болезнь?**

С моей точки зрения человек может делать бронхиальную астму 4 различными вариантами. Но, понятно, что эти варианты существуют при всех психосоматозах. Только получение вторичной выгоды идет другими способами.

1. «***Меч против других».*** Если человек неосознаваемо использует этот вариант, то у него среди ночи возникает бронхиальный спазм. Естественно, он начинает задыхаться и метаться по кровати. Все домочадцы, конечно же, от этого просыпаются и помогают ему выйти из приступа. Они делают уколы, греют ему ноги и так далее и тому подобное. И только тогда, когда нормальное дыхание восстанавливается, могут лечь спать.

И очень часто бывает так, что утром домочадцы, вконец измочаленные этими ночными тревогами, уходят на работу. А “виновник торжества” спит весь день чуть ли не до их прихода с работы. А ночью все начинается сначала.

Человек в этом случае при помощи приступа болезни или наказывает тех людей, от кого зависит, или же протестует против их поведения. Он заставляет страдать других, хотя сам при этом страдает намного больше.

2. «***Меч против себя».*** В этом случае у человека ночью тоже появляется приступ удушья. Но он делает все, чтобы этим не обеспокоить никого. Он пользуется ингалятором, греет ноги, уходит в другую комнату для того, чтобы другие не слышали тяжелого дыхания и так далее и тому подобное.

Все домочадцы в это время спокойно спят и даже не подозревают, что происходит с больным, который направил этот «меч» против себя. Этот вариант часто появляется тогда, когда человек сам себя винит за какой - либо проступок, который ему никак нельзя было совершать по соображениям своей морали. И приступ является самонаказанием при помощи болезни.

3. «***Щит против других».*** В этом случае приступ (и, вообще, болезнь как явление) дает человеку возможность освободиться от необходимости делать то, что ему делать очень не хочется. Например, не работать на постылой работе. Или как в случае с сыном моей знакомой – не идти в армию.

Человек знает, что если он просто скажет: «Не хочу работать!», то он подвергнется социальному остракизму. Например, как это было в Советском Союзе, когда людей сажали в тюрьму за тунеядство.

Но если ты болеешь, то и взятки с тебя гладки! Даже инвалидность тебе оформят. Бронхиальная астма в последние десятилетия стала одним из самых частых заболеваний, приводящих к инвалидности. Вот тебе и условная приятность!

4. «***Щит против себя».*** В этом случае болезнь используется в качестве ограничителя собственных желаний, которые могут привести к поступкам, несовместимым со шкалой ценностей личности. В этом случае приступы бронхиальной астмы образуются в самый «неподходящий» для человека момент.

Например, у девушки, которая приходит к своему другу домой, во время предварительной любовной игры образуется приступ бронхиальной астмы, который заставляет ее прервать это занятие.

### **Можно ли легко и просто избавиться от многолетних привычек?**

То есть болезнь, кроме непосредственной причины, поддерживается еще массой личностных установок. И если у ребенка появились бронхиальные спазмы потому, что он сдерживал эмоции, так как мама запрещала ему плакать, то, казалось бы – достаточно того, чтобы ты осознал этот механизм, и ты можешь от него освободиться. Но все не так просто!

Если болезнь у ребенка уже «протоптала дорожку» к его бронхам, то, понятно, что она становится механизмом, которым он станет пользоваться в необходимых случаях. И он будет в начале делать это полубессознательно.

И прекрасно демонстрирует это следующий клинический пример. Я однажды вылечил 5-ти летнего мальчика от бронхиальной астмы при помощи простого договора с ним.

Я его спросил: “Болеть плохо?” Он сказал: “Да!” “Тогда давай – откажись от кашля ночью, продай его мне, я заплачу тебе денежку.” И мальчик мне ничего не ответил, а как бы застеснялся, отвернулся от меня и прижался к маме.

Тогда я пошел на второй “круг” и опять спросил: “Ты сказал, что болеть плохо. Так?” Он сказал, что да, плохо! “А маме от этого плохо?” “Да, плохо!” “Тогда, может быть, ты все-таки продашь болезнь мне?” И картина повторилась – он опять отвернулся от меня и прижался к маме. И таким образом я прошел 7 (!) кругов.

Моим аргументом, который переломил ситуацию, явился следующий: “Мама тоже устала от твоего кашля, ей тоже хочется ночью спать спокойно. Она хочет, чтобы ты перестал кашлять. Так, мама?” И когда она подтвердила это, мальчик сказал “Да!”.

Он мысленно положил болезнь в игрушку и я купил ее за 10 копеек. После этой процедуры он перестал кашлять по ночам! С тех пор прошло уже лет пять. И у него не было ни одного приступа бронхиальной астмы!

### **Дурное затягивает?**

Получается так, что этот мальчик чуть ли не сознательно манипулировал мамой при помощи приступов бронхиального спазма для привлечения ее внимания. И когда понял, что больше это делать не удастся, вынужден был отказаться от этого. Мне представляется, что у большинства невротиков симптомы тоже создаются путем бессознательного манипулирования мышцами.

Но с течением времени эта возможность контролировать процесс болезни теряется. Болезнь как бы захватывает плацдарм за плацдармом и, в конце концов, выигрывает эту “игру в поддавки”. И когда образуется истинный психосоматоз, эта возможность полностью теряется.

***Надежда - лучший врач из всех, которые мне известны.***

***А.Дюма-отец.***

Болезнь, как лавина, которая сползает со склона горы из-за того, что ее потревожили, начинает двигаться в сторону все большего усиления. И, в конце концов, погребает человека под собой. На этом этапе, даже если человек очень хочет вылечиться и у него появляется достаточно серьезный стимул для выздоровления, мало что можно сделать.

Парадоксально, но факт: лучше и легче лечатся пациенты с тяжелыми и очень тяжелыми формами болезни. Видимо, бессознательное у таких больных «заигралось в доску» и потеряло бессознательный контроль над течением болезни и уже не может использовать ее в целях условной приятности. Что приводит к тому, что болезнь действительно становится опасной. И поэтому бессознательное хватается за любую помощь обеими руками и начинает интенсивно помогать психотерапевту.

### **Обойдемся без рыцарских турниров?**

И вот пишу- пишу я все это. И вдруг меня поразила мысль: «Не увлекся ли я? Не поступаю ли я так же, как те врачи, которые совершенно не признают психосоматический характер бронхиальной астмы?» Мне не хочется, дорогой мой читатель, чтобы у тебя сложилось впечатление, что бронхиальная астма связана только с эмоциональной жизнью человека. Это тоже будет крайность, только в другую сторону.

Я недавно разговаривал с одним очень крупным пульмонологом, доктором наук, профессором и т.д. и т. п. И когда мы заговорили о бронхиальной астме, то мнения наши о ее природе резко разошлись. Я утверждал, что бронхиальная астма ТОЛЬКО психосоматоз. Он же, признавая, что есть психосоматические формы болезни, утверждал при этом, что есть и такие формы, когда психика СОВЕРШЕННО ни при чем.

Мы долго ломали копья друг об друга! Но, в конце концов, оба поняли, что в позиции противоположной стороны тоже есть логика и не надо быть параноиками, то есть стоять насмерть и защищать свою и только свою точку зрения. А надо искать средние, компромиссные варианты объяснения механизмов этой болезни.

И, наверное, наиболее верной при объяснении – почему и как возникают проблемы с дыханием - будет теория ПЛАВАЮЩИХ факторов. То есть, в некоторые моменты на картину болезни больше влияют эмоциональные факторы, в некоторые – аллергические. Да и инфекция, я думаю, в стороне не остается.

И если они взаимо-поддерживают друг друга, то есть в момент окончания действия одного фактора на эту «благодатную почву» опускается зерно другого фактора, то у человека приступы появляются часто. Все механизмы болезни имеют место быть и плетут неповторимую для каждого пациента паутину болезни, состоящую из всех этих компонентов.

Например, человек в детстве получил такое воспитание, что оно создало почву для возникновения в будущем проблем с дыханием. Затем в некотором возрасте он попадает в крайне неприятные обстоятельства жизни. И все те детские корни болезни, которые до этого «спали», пробуждаются к жизни и создают некое внутренне напряжение.

Но оно без органического толчка проявиться не может. И вот человек заболевает какой-либо инфекцией дыхательной системы… Или он впервые встречается с аллергеном и у него развивается аллергическая реакция….

### **Компромисс – достижение цивилизации?**

Как показывает опыт развития науки в 20-м столетии, истина очень часто оказывалась где-то посредине между крайними точками зрения. Как в политике и социуме, так и в научной сфере эпоха антагонистического противостояния (если ты не с нами, значит ты против нас!) постепенно уходит в прошлое. И, слава Богу!

Наверное, действительно, как утверждают пульмонологи, есть чисто органические формы бронхиальной астмы. Вполне возможно! Но мне представляется, что эти случаи в настоящее время очень редки. Или же они являются только некоторым этапом развития психосоматоза, на котором вперед выходит соматический компонент, а психологический не диагностируется (да чего там греха таить – кто видел пульмонолога, который использует тесты и психологические методы опроса больных?)

Но я хочу тебя предупредить, дорогой мой читатель. Эта информация (что бывает бронхиальная астма, которая никакого отношения к психологическим проблемам не имеет) может стать для тебя коварной ловушкой.

Каждый человек считает себя уникальным и свою болезнь тоже идущей не так, как у других. И твоя лень может воспользоваться этим утверждением и сказать: «Ну, вот видишь? А ты говоришь психосоматоз и что надо меняться. А мы воспользуемся этими данными и скажем, что ничего нельзя сделать!»

Лучше будет, если ты примешь для себя, что У ТЕБЯ бронхиальная астма абсолютно точно имеет психосоматическую природу. Ты намного большего добьешься в этом случае!

# Вторая часть Что делать?

Надеюсь, дорогой мой читатель, что я убедил тебя в том, что бронхиальная астма не совсем такое заболевание, как говорит ортодоксальная медицина. И что психологические факторы играют огромную (или очень большую) роль в механизмах ее появления и длительного существования внутри человека.

И что психологические факторы жизни человека надо не просто учитывать в процессе лечения такого больного, но, по крайней мере, придавать им не меньшее значение, чем аллергии. И если ты, дорогой мой читатель, согласен с вышесказанным, то естественно у тебя возникнет сакраментальный для россиян вопрос: «Что теперь делать?»

***«Завтра» - великий враг «сегодня»; «завтра» парализует наши силы, доводит нас до бессилия, поддерживает в нас бездействие.***

***Э.Лабуле.***

## Глава седьмая, в которой мы разберемся: Как быть с социумом?

Одной из моих задач при лечении бронхиальной астмы является разрушение мифов относительно болезни. И в первой части своей работы я постарался сделать это как можно основательнее.

Отвечая на вопрос, который вынесен в начало главы, ты должен в первую очередь признать, что бронхиальная астма не только аллергическое заболевание, но во многом связана с твоей эмоциональной жизнью. Это будет признанием, что твоя болезнь по сути является психосоматозом.

Но что дает тебе осознание психосоматического характера твоего страдания? В первую очередь, конечно же, возможность встать на путь постепенного разрушения того механизма болезни, который ты тщательно и в течении длительного времени сам и создавал (понятно, что бессознательно!).

### **Начнем перепрограммирование?**

Если ты постоянно будешь думать по-новому, если ты постоянно (и с чувством абсолютной уверенности) будешь внушать себе, что время, когда болезнь была нужна, истекло, что ты теперь хочешь быть здоровым и так далее и тому подобное, то твое бессознательное обязательно подчинится твоему приказу.

Ведь когда-то ты, конечно же, сам не понимая того, что творишь, дал своему бессознательному приказ на болезнь. И если ты сам это сделал, то с таким же успехом ты сам можешь расхлебать эту кашу. И ты вполне сможешь утереть нос ортодоксальным врачам, сделав эту болезнь для себя излечимой.

Люди привыкли пенять на отравленные воздух и продукты питания, на высокие требования к нам, предъявляемые современной цивилизацией и т.д. и т.п. Но, если ты принимаешь такую позицию, то ты обезоруживаешь себя - ты будешь зависеть от отравленного воздуха, так как очистить его ты не сможешь и будешь вынужден дышать им во вред себе.

Но ты прекрасно знаешь, что рядом с тобой есть масса людей, дышащих этим же воздухом и прекрасно при этом себя чувствующих. Значит не в воздухе дело?

### **Виновато ли качество воздуха?**

Учеными установлено, что человеческий организм зарезервирован стократно, т.е. даже если 99% печени выйдет из строя – человек будет жить. Стометровку, конечно же, не осилит, будет вынужден соблюдать строгую диету. Но жить он будет!

Дыхательная система тоже «не лыком шита»! Доказано, что люди способны в течении длительного времени дышать такой дрянью… И ничего им не делается!

Получается, что виноват не воздух, а твоя реакция на окружающий мир. И вполне резонно можно утверждать, что если ты будешь с удовольствием дышать тем воздухом, который есть, то он в значительной степени потеряет свою вредоносность.

Самое главное, как мне кажется, что я должен сделать дальше – перенести ответственность на решение проблем, стоящих перед тобой, на тебя самого.

### **Виноват ли кто-нибудь в чем-нибудь?**

Дорогой мой читатель! Если болеешь бронхиальной астмой, то, скорее всего, ты надеялся в деле выздоровления на действие лекарств и те или иные процедуры. Или же, хуже того, на скорую помощь!

Но если ты читаешь эту книгу, то, вероятнее всего, все это было – как мертвому припарки и радикально не помогло тебе решить свои проблемы. Поэтому – хочешь ты этого или нет – тебе придется разобраться с психологическими корнями твоего страдания!

Очень многие люди боятся публично признать, что бронхиальные спазмы у них во многом были связаны с их психологической жизнью. Они думают, что если они признают это, то родные и близкие их могут обвинить в симуляции. Ведь не все разбираются в тонких нюансах взаимодействия психики и болезни.

Такой человек боится того, что если он выздоровеет, то его могут спросить – а что ж ты так долго упирался и мешал своему выздоровлению, если мог сделать это так просто? И попробуй в этом случае доказать людям, что ты на самом деле не хотел этого. Мол, прости дорогая, так получилось…

Хоть и является бронхиальная астма психосоматозом и вроде бы косвенным образом зависит от твоего бессознательного желания болезни, ты ЛИЧНО в ней не виноват. Ты просто попал в ловушку тех механизмов, которые созданы обществом, так как они работают на его укрепление.

И ты должен четко и безусловно это понять. И убедить своих родных и близких в том, что ты являешься жертвой слишком мощных процессов – социальных и биологических, бороться с которыми мало кто может.

***Страдание, боль - это вызов на борьбу, это сторожевой крик жизни, обращающий внимание на опасность.***

***А.И.Герцен.***

Я практически со стопроцентной уверенностью могу сказать, что если бы ты знал на сознательном уровне об этих механизмах, о том – к чему они тебя приведут, и как ты после этого будешь жить, ты бы отказался пользоваться ими.

Поэтому со спокойной совестью признай, что болезнь была тем фиговым листком, которым ты неосознаваемо прикрывался от холодного ветра действительности.

### **Выздоровление – комплексная задача?**

Есть еще один подводный камень, который тебе придется преодолеть. Ты должен знать, что все не так просто – избавился от болезни и жизнь автоматически станет ай-лю-ли-малина. Болезнь, если она была у тебя достаточно долго, вплетается в твою жизнь, меняет ее, деформирует ее. И если ты теми или иными способами от нее избавишься, это неизбежно приведет к изменению твоей жизни.

И перед тобой во весь рост встанет необходимость строить другие схемы взаимодействия с внешним или внутренним миром. Но многие люди далеко не уверены, что справятся с этими новыми вызовами достойно. И они предпочитают опять прикрыться многими слоями ржавых психологических защит от этих трудностей.

Но мне представляется, что свобода от болезни, возможность жить в том режиме, который будет приносить максимум приятного и минимум неприятностей, стоит того, чтобы пройти через все эти преграды, одолеть эти баррикады.

## Глава восьмая, в которой мы поговорим о том, как победить аллергию и спазм.

Дорогой мой читатель! Как ты уже понял, для того, чтобы блокировать неприятные ощущения, которые появляются при приступе бронхиальной астмы, есть два пути. Первый – блокировать аллергическую реакцию. Если это удается, то в бронхиолах не образуется отек и не выделяется слизь, которая при приступе забивает ее просвет.

А второй заключается в том, чтобы блокировать бронхиальный спазм. Если это удастся сделать, то болезнь превратится в аллергический бронхит. То есть аллерген попадает на бронхи, там развивается реакция антиген\антитело и так далее и тому подобное.

Но если не будет спазма, то дыхание только немного затруднится из-за неизбежного отека слизистой, который появится из-за этого процесса. Будет много бронхиального отделяемого, будет кашель. Но это уже не так тяжело, как если к этому процессу присоединяется бронхиальный спазм.

### **Спазм: великий и ужасный?**

Конечно, хотелось бы, чтобы и его не было. Но если исчезнет спазм – для многих это станет решением проблемы. Ведь очень часто из-за повышенной реактивности бронхиол люди страдают не столько от последствий аллергической реакции, из-за которой происходит спазм, а из-за физических усилий. Или же из-за вдыхания воздуха, который раздражает бронхи.

И самое лучшее, что ты можешь сделать для того, чтобы блокировать аллергические реакции - это изменить отношение к аллергенам.

Все советы на исключение контакта с аллергеном, с вирусами и инфекциями – полная чушь! Это просто невозможно сделать, если ты хочешь жить более менее полноценной жизнью.

И если идти по пути изоляции от аллергенов, то придется жить в хрустальной башне и вести стерильную жизнь. И, не факт, что даже там не будет аллергических реакций!

Или же тебе придется жрать огромные дозы антибиотиков и антиаллергических лекарств. И я далеко не уверен в том – от чего вреда для организма будет больше?

Как ты понял, дорогой мой читатель, болезненные реакции на какие-либо химические вещества, зависят от психологических настроек, с которыми живет человек. Надо научиться жить в тех условиях, в которых ты живешь и собираешься жить дальше, и перестать реагировать на окружающий мир аллергически. Это может быть только условный рефлекс. А его можно подавить!

### **Любовь – великая сила?**

Как-то у меня обучался самогипнозу один парень, приехавший для этого из Ростова-на-Дону. У него была аллергия на пыльцу амброзии. Она была такой сильной, что каждое лето он был вынужден на время ее цветения уезжать на север, где амброзия не растет.

Во время занятия он спросил меня - как создать работающую формулу цели против этой аллергии. А я спросил его: “Как ты относишься к амброзии?” И у меня появилось ощущение, что он весь ощетинился, лицо его исказилось от злости. И он сказал, что будь его воля, он бы всю амброзию на всей планете вывел под корень!

Тогда я его спросил: «А разве амброзия виновата в том, что У ТЕБЯ на нее такая сильная реакция?» Осознание этой мысли для этого парня было столь ошеломляющим, что он чуть ли не целую минуту стоял с открытым ртом. Его мозг как бы внезапно остановился на полном скаку и выбросил из седла аллергию.

Я посоветовал ему полюбить амброзию, принять ее не как врага, а как рядовое растение среди миллионов ему подобных.

Через полгода, когда я приехал в Ростов-на-Дону проводить занятия по саморегуляции, он пришел ко мне и рассказал, что во время цветения амброзии он никуда из города не уезжал. Наоборот, он нашел заросли амброзии, залез в самую ее гущу и два часа ее любил! И никакой аллергии у него не развилось!

Я с ним потом общался в течении нескольких лет. И аллергия на амброзию у него полностью прошла!

***Здоровье - мудрых гонорар.***

***П.Беранже.***

### **Занимайтесь любовью, а не войнами?**

На основании этого случая и ряда ему подобных можно утверждать, что если человеку удается изменить отношение к аллергии и аллергену и полюбить их, то аллергическая реакция гасится. Если человек переходит от борьбы с аллергеном и защиты от него к его приятию, то аллергическая реакция теряет свои корни.

Человек в этом случае как бы говорит организму: “Это друг! Не надо с ним воевать!" И организм начинает действовать по этой НОВОЙ ПРОГРАММЕ.

Механизм спазма можно хорошо объяснить через сравнение с вызыванием рефлекса при ударе под коленную чашечку. Ты, наверное, неоднократно видел, как при этом дергается нога – вне зависимости от желания или же нежелания того человека, кому бьют по этому месту.

Так же и с аллергией и последующим спазмом. Изолировать человека от аллергенов практически невозможно. И когда аллергическая реакция начинает развиваться, это раздражает нервные окончания, которых много в бронхах. Импульс идет «вверх», там переключается и возвращается командой на спазм. И прервать этот компонент можно.

### **Антиспастические пути.**

Для того, чтобы победить спазм, есть два пути. Первый заключается в том, чтобы перепрограммировать работу организма и где-то на бессознательном уровне заблокировать механизм развития спазма. Это позволяет сделать нейро-лингвистическое программирование.

Второй заключается в том, что человек делает себе самовнушения и применяет специальные психологические приемы, направленные на снятие спазма.

Вначале рассмотрим первый путь. Как я уже говорил выше, внутри человека, болеющего бронхиальной астмой, образуется часть Я, которая ответственна за делание бронхиальных спазмов. А может быть этих частей две – одна ответственна за аллергическую реакцию на те или иные вещества, а другая – за мышечные спазмы. И с этими частями можно договориться приносить пользу организму по-другому.

Можно договориться с этой частью Я самостоятельно, но лучше всего, чтобы это сделал психотерапевт, который владеет нейро-лингвистическим программированием. И с его помощью произведи эту «хирургическую операцию» по удалению болезни.

На основе таких представлений об архитектонике человеческого «Я» и механизмах развития болезней, которые я описал в первой части, современная психотерапия создала сверхмощные методы психокоррекции, которые не только помогают человеку приобрести мир в душе, но и в значительной степени поправить физическое здоровье.

Начало процессу создания таких методик положил З.Фрейд, придумав психоанализ. Но, естественно, научная мысль на этом не остановилась. Его "дети" и "внуки" создали очень эффективные методики, которые в последние годы стали достаточно широко распространяться и в нашей стране.

Это новейшие течения психоанализа, коллективно - групповая психотерапия различных направлений, гештальт - техники, психодрама в рамках принципов, предложенных Морено, бихевиоризм и т.д.

Наряду с этими, относительно более ранними техниками, в последние годы значительное распространение во всем мире получили нейро-лингвистическое программирование, символдрама, «Машина времени», трансактный анализ, психосинтез, терапевтические метафоры и гипноз по Эриксону.

### **Как вырвать ядовитые клыки прошлого?**

Известно, что мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к тому, что КАК БЫ меняется прошлое.

Подавленные и нереализованные эмоции обретают новый статус. Если они раньше были фактами, свидетельствующими о бывших неприятностях, то после этого становятся рядовыми событиями жизни, не обладающими никакой болезнетворной силой.

Мне очень нравится сравнение этих подавленных переживаний с занозами, вокруг которых накапливается гной. Когда гной не может выйти на поверхность, он всасывается в кровь. И от этого человека начинает лихорадить. Если же этот гнойник найти, разрезать и удалить занозу, то гной в результате вытечет, а рана зарастет. Так и с подавленными переживаниями. Изменение отношения лишает их ядовитого жала!

Психотерапевтическое лечение при помощи этих техник во многих случаях направлено на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. И через это человек создает себе новую линию жизни, в которой для бронхиальной астмы уже нет места.

А та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, в результате уничтожается. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

### **Будущее моделируется?**

Затем производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить **новую линию своей жизни.** Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы.

***Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в его работе.***

***Гиппократ.***

И во всех этих методиках есть одно общее, что объединяет их. Все они ориентированы на то, чтобы сделать человека более цельным, чтобы он понял себя, свое "Я", принял себя таким, как есть.

Все эти методики ненасильственны и полностью отрицают императив. Такие методы лечения быстро приводят к адаптации человека к конкретным условиям, в которых он живет.

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами. Свою книгу, учебник по современной психотерапии, написанный для психологов и психотерапевтов, я так и назвал: «Психохирургия или психотехники нового поколения».

Для того, чтобы ты знал, что делает психотерапевт, когда перепрограммирует бессознательное с болезни на здоровье (и для того, чтобы ты усвоил алгоритм своего собственного воздействия на бессознательное) я приведу схему 6-ти шагового рефрейминга из НЛП. Внимательно прочитай его и ты поймешь как надо запускать в организме конструктивные процессы.

Во время сеанса 6-ти шагового рефрейминга психотерапевт налаживает контакт с бессознательным пациента и заключает договор. Но то же самое МОЖЕТ СДЕЛАТЬ и сам человек, страдавший от приступов спазма.

### **Практика без теории – никуда?**

И для начала я немного остановлюсь на теории нейро-лингвистического программирования, освещу те принципы, на которых эта психотерапевтическая система работает.

С моей точки зрения основной идеей НЛП является представление человеческого мозга как мощного компьютера, в котором психика является набором программ, которые определяют его работу. И качество жизни человека зависит от того «программного обеспечения», которым он пользуется в своей ежедневной жизни.

Жизнь человека целиком и полностью зависит от того, как он мыслит. Как он мыслит – так он и существует. А мыслит он так потому, что в процессе его воспитания ему внедрялись вполне определенные представления. Эти представления в результате выстроились в определенную иерархию, по которой он определяет – что такое хорошо и что такое плохо. И что лучше, а что хуже.

Понятно, что многие родители разбираются в принципах воспитания – как свинья в апельсинах. В результате в человека может внедриться ряд представлений, которые будут в значительной степени отравлять ему жизнь. И из-за чего человек или серьезно заболеет или же у него появятся психологические или психические проблемы.

### **Бессознательное** **действует как бульдог?**

Есть одно "железное" правило: бессознательное никогда не отдаст симптом, если оно считает его жизненно важным для организма. Оно пойдет на это только тогда, когда будет найдена альтернатива, которая позволит добиться тех же самых целей, которых оно добивалось при помощи болезни, но иными способами. Если удается найти новые варианты действий для части, ответственной за болезнь, результаты зачастую появляются немедленно и надолго.

И в рамках этой концепции вполне логична мысль, что улучшение «программ» приведет к лучшему и более эффективному функционированию этого «компьютера». Работа с любой патологией в НЛП напоминает работу с «зависшим» компьютером: вошел в операционную систему, нашел вирус или дефектный файл, убрал ненужное, добавил необходимое, перезагрузил «биокомпьютер».

И эта работа проводится быстро, эффективно и качественно. И, самое главное, после этого «биокомпьютер» практически тут же начинает работать так, как надо.

### **Обойдемся без ненадежных посредников?**

Для того, чтобы получить доступ к этим программам (или как мне больше нравится говорить – к частям Я) я использую технику гипноза, введения человека в легкое трансовое состояние, в котором техники нейро-лингвистического программирования работают намного более эффективно, чем если человек находится в бодрствующем состоянии.

Это связано с тем, что контакт с бессознательным идет не через сознание, а напрямую. В состоянии гипноза сознание как бы отходит в сторону и не мешает этому процессу.

Но для разговора с бессознательным надо создать канал передачи информации от меня к нему и наоборот. Для этого я использую руку пациента.

Я ее раскачиваю, внушаю ему, что он не может самостоятельно ее остановить. А после этого я обращаюсь к бессознательному и прошу его, если оно меня слышит, остановить руку.

Если рука останавливается (и у пациента есть ощущение, что она шевелится как бы САМА ПО СЕБЕ), то канал связи готов и можно начинать процесс перепрограммирования психики. Это своеобразный широкополосный доступ к бессознательному по выделенной линии!

При помощи введения в гипнотическое состояние и налаживания контакта с бессознательным без помощи сознания я произвожу искусственное и временное расщепление психики. И человека это очень впечатляет, когда я говорю как бы не с ним, а какой-то частью его «Я».

***Поверить - значит удесятерить свои силы.***

***Ле Бон.***

### **Алгоритм договора с бессознательным**

После введения в гипнотическое состояние, я обращаюсь к части Я, которая ответственна за бронхиальную астму и прошу ее - если она меня слышит - пошевелить указательным пальцем руки. После этого я приступаю к диссоциации. Я спрашиваю ее: "Ты существуешь для того, чтобы приносить пользу организму?" Практически всегда она отвечает остановкой руки, что это действительно так.

Затем я довожу до сведения этой части, что болезнь опасна и может привести к неприятным последствиям. Что первое Я и весь организм очень страдают от нее и очень хотят от болезни избавиться. И, если эта часть действительно хочет приносить пользу организму, она должна отказаться от болезни.

Я говорю ей: «Давно - давно, когда ты образовалась, часть, ответственная за бронхиальную астму, ты при помощи болезни приносила пользу организму. Но за это время обстоятельства изменились, и болезнь стала не нужна. Теперь болезнь приносит больше вреда, чем пользы. И надо от нее избавиться. Ты согласна?» И, если эта часть соглашается со сказанным, то первая часть диссоциации завершена.

Меня частенько спрашивают коллеги: «А надо ли так подробно объяснять этой части Я, ведь она является частью психики и должна быть в курсе событий». Но это, скорее всего, не так!

Все части Я примитивны и «живут» изолированной жизнью. И они могут быть не в курсе (как в примере с ребенком и испугавшей его собакой), что организм уже настолько сильный, что сам может справиться с этой «опасностью».

Поэтому чем подробнее ей объяснить положение дел – тем лучше. Поэтому, дорогой мой читатель, когда ты будешь сам проводить разговор с бессознательным, ты должен разговаривать с ним примерно как с 6-ти летним ребенком: убеждать, соблазнять, слегка угрожать (твои действия, если ты не образумишься и будешь продолжать ту же самую политику, могут привести к тяжелым для организма последствиям! Ты этого хочешь? Нет? Тогда меняйся!)

### **Сделаем противника союзником?**

На следующем шаге рефрейминга я спрашиваю: "Часть Я, ответственная за бронхиальную астму! Нужна ли тебе моя помощь в нахождении других вариантов твоего поведения, когда ты сможешь приносить ту же самую пользу организму, что и приносила, но будешь делать это не при помощи болезни, а иными способами?"

Если эта часть сигнализирует, что ей нужна помощь, то я обращаюсь к творческой части Я. Внутри каждого человека эта часть Я есть. Она воспринимает информацию извне, обучает этой информации другие части Я и обеспечивает творческие варианты решения тех проблем, которые каждый день встают перед человеком

Я говорю ей, что рядом с ней внутри головы есть часть Я, которая долгое время делала бронхиальную астму, потому что считала, что это очень важно для организма. Теперь она поняла, что это не так и хочет найти для себя новые варианты поведения. Таким образом, я завершаю диссоциацию от болезни.

Затем я прошу творческую часть выработать тысячу новых вариантов поведения для части Я, ответственной за бронхиальную астму. Когда она при помощи остановки руки сигнализирует, что работа выполнена, я прошу часть, ответственную за бронхиальную астму, выбрать три наилучших варианта своего поведения в будущем.

И после этого спрашиваю: "Нравятся тебе эти новые варианты поведения? Сможешь ты при помощи этих трех вариантов или одного из них приносить ту же самую пользу для организма, что приносила при помощи бронхиальной астмы?» Если эта часть Я отвечает положительно, то затем я спрашиваю ее: «И теперь тебе болезнь не нужна?»

Если на все эти вопросы получен ответ: "Да!", то ассоциация с новыми формами поведения произошла и остается только провести экологическую проверку - может быть есть части Я, которые против новых вариантов поведения части Я, которая была ответственной за бронхиальную астму?

Я говорю: «Я обращаюсь ко всем частям Я! Вы согласны с тем, что часть Я, которая была ответственна за бронхиальную астму, изменила свое поведение?» Если такие части находятся, то надо собрать их возражения и на основе этого выбрать новые формы поведения для части, которая была ответственной за болезнь, когда и эти требования учитываются, и происходит отказ от болезни.

### **Даже бессознательное** **выполняет свои обязательства?**

Если таких частей Я нет, то надо спросить часть Я, которая была ответственна за бронхиальную астму: «Сколько тебе надо дней для того, чтобы полностью перейти на новые формы поведения? Я буду считать дни, а ты останови движение руки на той цифре, которая соответствует дню».

Это очень важный этап рефрейминга и о нем никогда не надо забывать. Дело в том, что когда бессознательное даст срок, то оно организуется для выполнения обязательств к его истечению.

Если же бессознательное обещает перейти на новые формы поведения, но конкретные сроки не устанавливаются, то оно перейдет – может быть через 10 лет!

Когда это, в конце концов, удается - рефрейминг завершен. В бессознательное введена новая программа положительного поведения и оно будет делать выборы и строить свои реакции на требования окружающего мира на их основе.

### **Все части Я работают по одному алгоритму?**

Я здесь описал работу с частью Я, ответственной за бронхиальную астму. Но можно провести рефрейминг отдельно – и частью Я, ответственной за спазм и частью Я, ответственной за аллергическую реакцию. В этом случае работа будет еще более эффективной.

Критерием эффективности моего варианта психотерапии является то, что мне доверяют с собой работать мои родственники. И я им помогаю. Но в нашей психотерапевтической среде долгие годы было аксиомой, что работать со своими родственниками психотерапевту или очень трудно или невозможно. А вот работа с гипнозом и НЛП позволяет диссоциироваться от этого. Когда я работаю с их бессознательными, то как бы я работаю не с ними. И это не вызывает сознательной блокировки идущей от меня информации.

***Не меняются только самые мудрые и самые глупые.***

***Ф.Ларошфуко.***

Понятно, что способов и техник, которые можно использовать против бронхиальной астмы, современная психотерапия создала массу. И я не могу их все здесь привести. Мне представляется, что для тебя самое главное - усвоить алгоритм работы со своим бессознательным.

И если в поле твоего зрения нет психотерапевта, которому ты можешь доверить свою драгоценную жизнь, то ты можешь провести этот рефрейминг и сам. Только сначала надо очень хорошо выучить все шаги!

Я могу с абсолютной уверенностью (на основе многочисленных случаев работы с людьми, страдавшими бронхиальной астмой) сказать, что после сеансов НЛП статистически достоверно снижались не только частота и сила спазмов, но и аллергические реакции. То есть не только блокировался сам спазм, из-за которого человек и страдает, но и блокировалась реакция антиген/антитело.

### **Виртуальный мобильник.**

Но как же разговаривать с бессознательным самому? Оказывается – очень просто!

Этот способ прост и чрезвычайно эффективен, если человек понимает механизмы, которые при этом задействуются. Это использование для регулирования своего организма самого обычного маятника.

Маятник позволяет самому добиться контакта с бессознательным, самостоятельно переформировать свою психику и обойтись при этом без посредников (ведь они могут быть недостаточно квалифицированны, недостаточно добросовестны или же очень дороги).

При помощи маятника человек очень просто может выйти на прямой контакт с частью Я, ответственной за бронхиальную астму и заключить с ней договор. Ты можешь найти этой части новые варианты действий, которые позволят ей делать ту же самую пользу для организма, но уже без того вреда, что она при этом неизбежно делала.

Как же сделать из простого маятника «рацию», которая обеспечит связь с твоим неосознаваемым внутренним миром? Возьми кусочек нитки полметра длиной, привяжи к нему какой - либо компактный груз (например, колечко), руку поставь локтем на стол, а нитку с грузом держи пальцами этой руки так, чтобы груз не касался стола. И виртуальный мобильник для связи с бессознательным готов!

Внимательно смотри на привязанный груз. Твоя рука должна быть совершенно неподвижной. Нельзя делать никаких явных СОЗНАТЕЛЬНЫХ движений! Надо задать вопрос и просто спокойно смотреть на маятник.

Скажи серьезным голосом, обращаясь внутрь себя к части Я, ответственной за бронхиальную астму, что ты приветствуешь ее и хочешь с ней сотрудничать (вообще необходимо обращаться с нею бережно и с большим уважением - она очень любит это).

### **«Морзянка» разума.**

После этого установи критерии ответа. Скажи этой части Я: **«Если ты будешь отвечать «Да!», то каждый раз качай маятником на себя - от себя; если «Нет!», то слева - направо; если «Не знаю!» - то кругами".** Если твое бессознательное ответит на твое желание с ним разговаривать – «рация» включена. Теперь все зависит только от тебя.

Работая с бессознательным, ты достигнешь тем больших успехов, чем более творчески будешь подходить к этому процессу. Ты можешь творить и импровизировать, находить наилучшие аргументы для того, чтобы часть, ответственная за болезнь, начала действовать по другому.

Как я уже говорил выше, очень часто люди скрывают истинные мотивы своих действий и болезней не только от других, но и от себя. Хочешь убедиться? Спроси при помощи маятника свое бессознательное: **«Дает ли мне моя болезнь какие-либо преимущества? Призвана ли моя болезнь служить каким-то неизвестным мне целям?»**

Скорее всего, ты получишь от него такие ответы, которые сильно тебя удивят! И в значительной степени будут отличаться от твоих сознательных объяснений.

Ты можешь при помощи разговора с частью Я прямо узнать о причине своих проблем. Спроси: **«Болезнь от чего-то защищает меня? Выполняет она какие-то другие функции? Она служит тормозом? Удерживает меня от дурного поступка? Болезнь обеспечивает меня вниманием и сочувствием со стороны окружающих?**» И опять - ответы могут быть самыми неожиданными.

## Глава девятая, в которой мы поговорим о том, как использовать саморегуляцию в борьбе со спазмами и аллергией.

Выше я осветил первый путь борьбы со спазмом. А другой путь основан на саморегуляции, то есть на снятии спазмов или на их предупреждении при помощи сознательных усилий.

Считается, что гладкая мускулатура не подчиняется прямым мысленным приказам (как это делает поперечно-полосатая). Но это далеко не так!

Давно известно, что в организме человека сосуды могут СИЛЬНО расширяться. Например, сосуды брюшной полости могут расшириться в несколько РАЗ и таким образом депонировать кровь.

Известно также, что у человека сосуды могут внезапно расшириться и он падает в обморок от гипотонии. Если такой механизм есть, то можно научиться вызывать это явление в локальных масштабах, например, расширять сосуды сердца.

***Утверждай каждое утро, что ты чувствуешь себя сегодня лучше, чем вчера, повторяй это себе во сне и наяву, пока уверенность не превратится в действительность".***

***П. М а л ф о р д***

### **Мысль может вызвать тепло?**

Во время обучения людей психической саморегуляции, я использую такую пробу. Один человек закрывает глаза и ярко, образно представляет себе, что расширяются сосуды в кисти.

Когда он почувствует, что рука действительно (по личным ощущениям) стала теплее, он кивает головой. И его партнер своей рукой с расстояния несколько сантиметров начинает определять - какую руку разогревал партнер. И примерно в 80% случаев мои пациенты угадывали - какая рука разогревалась.

Это удавалось потому, что та рука, на которой концентрировался испытуемый, становилась на несколько десятых градуса теплее.

То есть под влиянием воображения сосуды тела расширяются - **образные представления приводят к реальному воздействию на гладкую мускулатуру сосудов и внутренних органов.** Например, я сам, когда активно занимался аутогенной тренировкой, мог поднимать температуру в подмышечной впадине примерно на один градус. А в кулаке - на 0,5 - 0,6 градуса.

Заметь, дорогой мой читатель, - это происходит только при концентрации внимания, совершенно без лекарств или же процедур. То есть концентрация внимания на определенной части тела приводит к тому, что в этом месте гладкая мускулатура сосудов или внутренних органов расслабляется. От этого кровь приливает к месту концентрации внимания и оно теплеет.

### **Можно ли научить медведя летать?**

Давно известно, что гладкая мускулатура быстро реагирует на какие-либо стрессовые воздействия. Например, гладкие мышцы внутренних органов прекрасно реагируют в сторону спазма: от испуга бледнеет лицо, от физического напряжения появляется бронхиальный спазм, от физических ударов по животу появляется спазм желудка и так далее и тому подобное.

Гладкая мускулатура просто очень «ленива» и требует к себе длительного внимания: ее надо долго подгонять! И гладкие мышцы лучше всего «понимают» образные команды.

Внутренние органы не привыкли к тому, что сознание вмешивается в их работу так прямо, как это происходит при саморегуляции. Ведь они находятся за психосоматическим барьером, созданным специально для того, чтобы сознание не могло слишком уж вольно обращаться с внутренними органами.

Но упражнения саморегуляции вынуждают их подчиняться командам сознания. Но даже при всем при этом они очень инертны в выполнении того, чего от них человек хочет на сознательном уровне.

Я тебе, дорогой мой читатель, предлагаю следующее упражнение, которое продемонстрирует для тебя вышесказанное. А также поможет тебе почувствовать те ощущения в теле, которые должны появиться при успешном воздействии на него.

### **Упражнение «Разжимание кулака».**

***Положи руку на колено ладонью вверх. А теперь сожми руку в кулак. И начни разжимать его до первоначального положения (раскрытой ладони) в течение не менее 3-х минут.***

Вначале связь между волевыми импульсами на разжимание кулака и получающимся реальным движением будет тобой прекрасно ощущаться. Но по мере разжимания пальцев она теряется.

То есть нарушается причинная связь между командой и результатом ее выполнения. И появляется ощущения, что пальцы двигаются сами по себе, прерывистости этого движения (как будто это пальцы робота), разливающегося тепла в пальцах.

Ощущения, которые ты получишь во время выполнения упражнения, весьма необычны и очень напоминают те ощущения, которые появляются внутри тела при нашем воздействии на гладкую мускулатуру.

Это прекрасное упражнение для того, чтобы научиться снимать спазмы. Ощущения при твоем воздействии скорее всего будут примерно такие, как в вышеописанном упражнении. Это упражнение дает прекрасную возможность научиться снимать спазмы.

Ты должен знать, что когда ты даешь какому-нибудь внутреннему органу команду на расслабление в нем гладкой мускулатуры, то не получишь немедленной обратной связи. Ты не почувствуешь: вот я представил – и тут же во внутреннем органе расслабилась гладкая мускулатура (как это происходит в случае воздействия на поперечно - полосатую мускулатуру).

Также еще одна очень важная вещь! Если ты решил при помощи мысленных усилий снять бронхиальный спазм, то знай, что они, твои усилия, должны длиться **не менее 3 минут непрерывного воздействия**.

Если выполнить это условие, то вероятность, что тебе удастся снять спазм, очень высока. Но первые признаки снятия спазма не появятся раньше, чем через 3 минуты твоего непрерывного воздействия на бронхи!

***Здоровье - та вершина, которую каждый должен***

***покорить сам.***

***В.Шененберг***

## Глава десятая, в которой мы поговорим о том, как воздействовать на обмен веществ.

Человек может воздействовать своею мыслью не только на гладкую мускулатуру своего тела, но и на обмен веществ. Относительно бронхиальной астмы можно резонно утверждать, что человек при помощи своих сознательных усилий может снять и спазм и аллергическое воспаление в бронхиолах. Сделать это можно при помощи моей новой техники саморегуляции:

**Психолазер или Онкокиллер**

Это способ ПРЯМОГО воздействия на обмен веществ в определенной точке своего организма. Насколько я знаю, в мире нет ничего подобного! С помощью **Психолазера** можно рассосать ЛЮБУЮ опухоль, снять воспаление, ускорить заживление ран, переломов костей и так далее и тому подобное. И в нашем случае – быстро и эффективно снимать спазмы.

Раньше, когда я только создал этот метод, я называл его Биоэнерготренинг (и, возможно, ты знаком с ним под этим названием). Тогда я думал, что он работает не только потому, что позволяет воздействовать на обмен веществ, но и за счет манипуляции некой биологической энергией. Но мы не знаем – есть или нет в организме какая-то специфическая субстанция, которую можно назвать биологической энергией? В конце концов, я решил отказаться от этой идеи и остановился на том, что основной механизм – воздействие на обмен веществ. Но в упражнениях я оставил язык манипулирования этот энергией, так как он очень удобен.

Очень многие неудачи при саморегуляции связаны с тем, что самовнушения сначала идут в бессознательное. И если оно СОГЛАСНО выполнить их, если те бессознательные программы, которые привели к болезни или же проблеме не сопротивляются этим самовнушениям, то они могут сработать. Но чаще всего это не так! И самовнушения уходят в «песок»…

И только концентрация внимания на какой-либо точке своего организма, если делать это в связи с фазами дыхания, позволяет ПРЯМО и без такого капризного «посредника» как бессознательное, воздействовать на обменные процессы в этом месте организма. То есть при помощи Психолазера ты можешь обойти сопротивление бессознательного. А это дорогого стоит!

Однажды мне в руки попал журнал «Терапевтический архив» 1982 года со статьей В. Юрданова. Ряд проведенных им опытов позволяют утверждать, что если человек концентрирует свое внимание на каком-либо органе на фазе выдоха, то обмен веществ в этом органе отклоняется в сторону расхода энергии.

Например, если человек на фазе выдоха концентрирует свое внимание на руке, то в это время в крови, протекающей через сосуды этой руки, будет понижаться количество кислорода, глюкозы, увеличиваться количество углекислого газа, смещается кислотно-щелочное равновесие крови в сторону защелачивания и т.д. и т.п. И все происходит наоборот, если человек концентрирует свое внимание на данной руке на фазе вдоха. Даже кровь, которая в это время берется из вены руки (или на фазе вдоха или на фазе выдоха), отличается по цвету!

Меня эти данные настолько зачаровали, что какое - то время я не мог ни о чем другом думать. Ведь все, что я узнал в процессе учебы в медицинском институте, говорило об обратном - сознание не играет никакой роли в этом процессе! Но я не мог не верить данным, ведь они были напечатаны в очень авторитетном академическом издании.

Я понял, что эти опыты позволяют утверждать, что в строго определенных условиях можно сознательно влиять на обмен веществ в той точке, на которую в настоящий момент направлено внимание человека. И я подумал: «А почему бы на этой основе не придумать специальные упражнения?» Ведь если эту концентрацию внимания производить только на фазе вдоха или выдоха, то появляется возможность целенаправленно изменять обменные процессы в данной точке в необходимую сторону.

И это первый механизм, который используется в **Психолазере**.

Доказано, что если человек концентрирует свое внимание на какой-либо точке своего организма, там расширяются сосуды. И когда ты во время делания упражнений **Психолазера** сконцентрируешься на определенной точке, в этом месте тоже расширяются микрососуды. А это усиливает микроциркуляцию крови, ускоряет течение обменных процессов. И это второй механизм твоего воздействия на определенный орган, в котором ты хочешь произвести необходимые изменения, второй механизм, который делает **Психолазер** очень эффективным.

На основе этих данных я и придумал первый вариант воздействия на обмен веществ, смысл которого был в том, что я концентрировал внимание на какой - либо точке организма на фазе вдоха, а на фазе выдоха переводил его (свое внимание) на что - либо постороннее. Мне подумалось, что в этом случае то смещение обменных процессов, которого я добивался во время фазы вдоха, не будет «стерто», если я буду продолжать концентрировать свое внимание на этой точке на фазе выдоха. И это оказалось действительно так!

### Как использовать болезнь во благо себе?

Как - то вечером я стал размешивать рукой казеиновый клей. А у меня была трещина на коже около ногтя указательного пальца левой руки. И это место сильно защипало. Ночью в этом пальце я начал чувствовать боль и подергивания и от этого очень плохо спал. А утром, когда проснулся, палец так раздуло......! Когда я увидел его, то аж присвистнул - так ужасно он выглядел. Кончик пальца посинел и опух так, что ноготь выдавило вверх на сантиметр. Мне было абсолютно ясно, что без хирурга обойтись не удастся. А то, что ноготь слезет, - ясно, как божий день!

Видимо из клея в ранку попал один из самых сильных органических ядов - трупный. Этот клей делается из останков животных и, скорее всего, при его изготовлении было использовано павшее животное.

Я пошел в больницу, где тогда работал, но сразу к хирургу попасть не смог, так как у самого было много работы. И вот тут я вспомнил свои изыскания и решил их применить на данной болячке. Я начал представлять, что на фазе вдоха я «высасываю» из пальца «больную» энергию. А на фазе выдоха - «выбрасываю» эту «больную» энергию наружу.

В перерывах между сеансами гипноза я, как только представлялась возможность, периодически концентрировался на этой работе и делал этот вариант. Сначала отпустила пульсация и боль, а потом начала спадать и отечность. Я решил погодить с походом к хирургам – авось сам справлюсь!

Примерно к обеду у меня отечность спала до того, что ноготь практически вернулся на место. Но боль и невозможность согнуть палец еще оставалась. К концу рабочего дня мне удалось полностью снять отечность и боль, а палец начал свободно сгибаться. К восьми часам вечера у меня осталась только болезненность при надавливании на ноготь. А утром следующего дня я проснулся совершенно здоровым!!!

### Успех - стимулятор развития.

И вот в тот момент, когда я разглядывал уже совершенно здоровый палец, во мне произошли очень серьезные внутренние подвижки. Можно сказать, что в этот момент во мне умер советский врач. И зародилось что - то новое, что нельзя было отнести ни к Западу, ни к Востоку.

Даже более того, этот успех во многом определил мою судьбу! Я опять же «на своей шкуре» (видимо, для меня это стало традицией) почувствовал - какие огромные силы дремлют внутри меня. И ждут своего использования во благо организма. Что, по большому счету, мои болезни были результатом «необузданности» этих сил. Я понял также, что при достаточно сильном желании могу их поставить себе на службу.

### Как подготовиться к воздействию на обмен веществ?

В **Психолазере** есть два основных варианта этого воздействия. И чтобы они получились – надо подготовиться. Для начала сядь удобно (или ляг на постель), закрой глаза. И расслабь мышцы – настолько, насколько это у тебя получится. Глубокое расслабление и медитативное состояние для **Психолазера** вовсе не обязательно.

Во время воздействия ты должен находиться в состоянии безмысленного покоя. Отбрось все посторонние мысли, отгородись от всех ненужных образов. Ты в это время должен быть полностью сконцентрирован на образах транспорта энергии.

Для того, чтобы связать перераспределение энергии с дыханием, сделай следующее. Представь себе, что внутри твоей грудной клетки находится «насос», который пропускает через себя всю эту энергию. Этот «насос» будет действовать по принципу кузнечных мехов. И когда ты будешь вдыхать реальный воздух, представляй, что параллельно всасываешь в себя и энергию - или снаружи или с больного органа. А во время выдоха (в зависимости от делаемого упражнения) этот насос или направляет энергию через трубочку в больной орган или выбрасывает ее из себя наружу.

Следующий этап - максимальная концентрация на больном органе. Найди его во внутреннем пространстве, ощути все те микро-сигналы, которые постоянно идут от него к твоему «Я» (и на которые ты обычно не обращаешь внимание). Необходимо добиться того, чтобы между тобой и этим органом образовалась связь, как бы натянулась ниточка.

Сначала подыши, представляя, что в груди находится этот «насос». И он - то наполняется, то сдувается. Затем присоедини «шланг» к нему и подыши уже через него. Затем мысленной рукой поставь кончик «шланга» в больное место и высасывай «грязную» энергию.

### 1 вариант воздействия на обмен веществ.

При бронхиальной астме используется для остановки аллергического процесса, аллергического воспаления и процесса выделения слизи.

Сначала найди в своем внутреннем пространстве свои бронхи, почувствуй их, ощути те сигналы, которые постоянно идут от них к тебе (при приступе это сделать достаточно легко).

Затем представь, «увидь» и ощути, что в бронхах накопилось много "грязной", ненужной энергии.

***Затем начни делать постепенный вдох через нос. И все твое внимание в этот момент сосредотачивается на ярком и образном представлении того, что "насос" через трубочку, идущую внутри тела, забирает из больного органа лишнюю энергию.***

***Максимально сконцентрируйся на ощущении, что по мере твоего вдоха насос накапливает в себе все больше и больше энергии из этого органа. Одновременно представляй (и постарайся почувствовать это ощущение), что в больном органе становится все меньше и меньше этой "грязной" энергии.***

***После того, как ты сделаешь максимальный вдох, перенеси концентрацию своего внимания на процесс выдоха. Сделай резкий и быстрый выдох через рот (соотношение вдоха к выдоху должно быть примерно 4 к 1) с представлением, как накопленная «грязная» энергия уходит глубоко в землю. Представь себе, что рядом с тобой открывается глубокая яма, вплоть до магмы, в которую эта «грязная» энергия падает и сгорает там дотла.***

На этом один цикл упражнения заканчивается. За один раз сделай столько циклов, сколько получится. Скорее всего больше, чем 10 полных циклов по всем правилам тебе сделать не удастся (сознание начнет «увиливать» от этого утомительного занятия и предлагать тебе заняться более соблазнительными вещами).

***Всякий человек есть творец своей судьбы.***

***Саллюстий.***

Не насилуй себя, а сделай перерыв на 1-2 минуты и только после этого начни новый цикл. В таком ритме работай до первых признаков уменьшения спазма. Затем интенсивность работы можно уменьшить.

Также этот вариант воздействия можно применять против аллергического компонента бронхиального спазма и выделения бронхиального отделяемого в таком виде.

Ты, конечно же, пил коктейль через соломинку. И, наверное, замечал, что когда коктейль совершенно прозрачен, то движения жидкости внутри соломинки не заметно. Но если опустить ее на дно, к осадку, то это движение сразу же становится видным.

И можно, если двигать свободным концом соломинки, высосать весь осадок. То же самое можно сделать с «грязной» энергией, которая накапливается в том или ином органе.

***Представь себе, что один конец «соломинки» находится у тебя во рту, а другой конец ты держишь в руке. Затем представь, что ты опускаешь свободный конец «соломинки» в бронхи, где накопилось много больного, «грязного» и ненужного.***

***Во время вдоха представляй, что через эту соломинку «насос» всасывает грязь так, как ты это делал с осадком в коктейле. Во время выдоха представь, что ты выкидываешь эту «грязь» в яму в земле. Ярко и образно представь себе, что с каждым циклом работы этой «грязной» энергии в органе становится все меньше и меньше.***

Следующий этап таков.

***Когда ты сделаешь несколько полных его циклов, «посмотри» внутрь легкого. Может где-нибудь в «углу» остался «осадок»? Если это так, то мысленной рукой направь свободный конец «соломинки» в эту сторону. «Высоси» и эту грязь. И точно таким же образом «пройдись» по всему внутреннему пространству больного органа. И как пылесосом собери всю «пыль».***

### 2 вариант воздействия на обмен веществ.

Выполняется при признаках недостатка энергии в больном месте, что проявляется в виде атрофических процессов, хронических болезненных явлениях (например, длительно не заживающих язвах, ослаблении функций органа). И это упражнение прекрасно подходит для снятия бронхиальных спазмов.

***Вдох через нос постепенный, выдох через рот постепенный (соотношение их друг к другу примерно 1:1). Представь, что ты вдыхаешь не через нос, а через точку посредине лба. И не воздух, а рассеянную в окружающем пространстве, в Космосе, энергию. Представь, как эта энергия во время вдоха входит в «насос» и накапливается в нем.***

***Затем на фазе выдоха направь эту энергию через трубочку в бронхи. Ярко и образно представь и ощути, что эта "чистая" энергия заполняет собой бронхиолы и расслабляет гладкую мускулатуру. И это приводит к улучшению состояния и уменьшению болезненных ощущений.***

Также сделай 10-15 циклов этого воздействия, затем перерыв 10-15 минут и новую серию воздействий. Так работай до первых признаков улучшения своего состояния. Добившись этого, можно интенсивность занятий уменьшить.

Ты видишь, дорогой мой читатель, что я пользуюсь здесь образом энергии. Есть эта энергия или нет – мы не знаем? Но представление движения энергии предметизирует работу, дает образные ориентиры. Если исходить из того, что механизм, который обеспечивает результат, воздействие на обмен веществ, то вполне можно пользоваться образом манипулирования с энергией.

Так как при бронхиальной астме ты будешь направлять энергию в легкие, то могут появиться трудности: «Как это сделать, если насос тоже в грудной клетке?»

Это можно легко обойти, если представить, что насос находится или сзади или спереди от того, места, где есть спазм. И во время вдоха энергия (извне или же из бронхов в зависимости от упражнения) идет в насос, а во время выдоха – или наружу или в бронхи.

### Тепло в органе – самый сильный спазмолитик?

2 вариант воздействия на обмен веществ можно и нужно усилить с помощью вызывания в данном органе чувства приятного тепла. В случае бронхиальной астмы – это главный механизм. Если ты, дорогой мой читатель, научишься направлять в бронхи тепло, то ты очень быстро снимешь спазм.

Ощущение тепла связано с расслаблением гладкой мускулатуры сосудов. И если удастся при помощи представления посылаемого тепла вызвать тепло в месте спазма, то это ускорит его снятие.

И для того, чтобы научиться этому, я предлагаю тебе первое обучающее упражнение.

***Поднеси свою правую руку (или левую - если ты левша) ко рту и тихонько выдохни на нее воздух из достаточно широко раскрытого рта (так, как будто ты хочешь ее согреть). И почувствуй то реальное ощущение тепла, которое появится при этом на коже.***

***Затем отведи руку на 5 сантиметров и опять подыши на нее. И почувствуй, что кожа руки опять стала от этого теплее. И так каждый раз отводи руку на 5 сантиметров до тех пор, пока рука не ляжет на колено.***

***И каждый раз «дыши» на нее так, чтобы явно почувствовать тепло на руке. Если при очередном выдохе на новом расстоянии ты не почувствуешь ощущения тепла, то вернись на 5 сантиметров назад и пройди этот участок второй раз. И в конце концов ты положишь руку на колено, а твой выдох будет согревать ее.***

Ты, конечно же, прекрасно понимаешь, что на большом расстоянии теплый воздух не попадает на руку. Но таким образом ты реальное ощущение «привяжешь» к представляемому. И представление превратится в реальность. Это великолепное и очень простое упражнение поможет тебе получать ощущения тепла в любом органе.

Второе обучающее упражнение таково.

***Сделай глубокий вдох носом и почувствуй как прохладный воздух охлаждает слизистую носа. Выдохни без концентрации внимания. Подыши так 1 минуту и на каждом вдохе концентрируйся только на ощущении прохлады. Затем подыши еще одну минуту, но концентрируйся в это время на чувстве тепла, которое возникает на слизистой носа при выдохе.***

На следующем этапе данного упражнения сделай так.

***Вдохни через нос, но как будто через точку посреди лба. И почувствуй как лоб охлаждается проходящим воздухом. Затем выдохни через кончики пальцев рук и почувствуй как проходящий теплый воздух согревает их. Следующий вдох через кончики пальцев рук, а выдох через ноги. Затем вдох через ноги, а выдох через лоб. Естественно каждый выдох делается с ощущением тепла, а вдох с ощущением прохлады. Сделай примерно десяток таких циклов. И каждый раз ощущения тепла и холода будут становиться сильнее.***

После этого сделай следующее упражнение. ***Сделай вдох через лоб, а выдохни в солнечное сплетение в животе. И представь, что там находится уголек и ты его раздуваешь – с каждым выдохом все сильнее и сильнее. И от него в результате разливается тепло по всему животу. Тренируйся с этим упражнением до тех пор, пока это тепло станет получаться очень хорошо.***

И когда ты научишься это делать, используй это умение во 2 варианте воздействия. И с каждым выдохом направляй в бронхи это тепло. В сочетании с воздействием на обмен веществ это обязательно приведет с уменьшению спазма.

### Психолазер и перелом кости.

Как - то зимой я заводил свою машину. Аккумулятор был слабым, и мне пришлось крутить мотор рукояткой. И вот в один «прекрасный» момент рукоятка очень сильно ударила по моей руке. Ее пронзила такая сильная боль, что я закрутился на месте «волчком». Я с трудом закрыл машину и затем поковылял в больницу. Там сделали рентгеновский снимок и сообщили, что у меня профессиональный водительский перелом костей предплечья. Мне наложили гипс и я пошел домой.

Как ты знаешь, дорогой мой читатель, все люди в этом случае берут больничный. Но у меня в это время шла группа второго курса обучения саморегуляции. А через три дня мне надо было лететь в Ленинград на учебу. И я никак не мог себе позволить болеть.

Поэтому, придя домой, я тут же лег на постель и ввел себя в очень глубокое медитативное самогипнотическое состояние. И через 20 минут ПОЛНОСТЬЮ снял боль! До самого конца этой эпопеи я совершенно не чувствовал ни малейшей(!) боли в месте перелома. Только тогда, когда я поскальзывался на льду и вследствие этого резко дергал рукой, я чувствовал в месте перелома что-то вроде резкого укола иголкой. И все!

Я вечером пошел на работу, успешно провел группу. А через три дня улетел в Ленинград. Через четыре дня после перелома я уже пробовал в сломанной руке держать дипломат, а через неделю вообще снял гипс. Затем я полетел в Ростов-на-Дону, чтобы провести там короткую группу. И уже оттуда прилетел обратно в Йошкар - Олу, где тогда жил. И вот через 12 дней после перелома я в своем гипнотарии перетаскивал кресла - кровати. Работал обеими руками. И был практически полностью здоров!

Естественно, ты вправе спросить: «А как мне это удалось?» Все эти дни я в ЛЮБОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ делал **Психолазер**. В первые два дня я делал 1 вариант воздействия - «высасывал» из места перелома все больное и таким образом подавлял воспаление. Затем начал делать 2 вариант воздействия, чтобы ускорить восстановление кости.

И параллельно делал упражнение из идеомоторной тренировки. Я вспомнил и подробно воспроизвел все ощущения, что появлялись в предплечье при выполнения подтягивания на перекладине. Я ярко и в образах представлял, что моя рука полностью здорова. И что я на ОБЕИХ руках подтягиваюсь на перекладине 15 раз.

### Психолазер и полипы.

У одной моей пациентки при гинекологическом осмотре был обнаружен «полип» и множественные миомы матки. Естественно у врачей в этом случае первая мысль: «Уж не рак ли?» Ей дали направление на обследование в онкологическом диспансере. Это ее так напугало, что она категорически отказалась туда идти. Но она прекрасно понимала, что надо что-то делать. И ей ничего не оставалось, как только включить свое самовнушение на полную мощность!

Она в течении 3-х месяцев занималась Психолазером по часу утром и по часу вечером. Воистину, только страх смерти способен толкнуть человека на такие подвиги. Через 3 месяца у нее при осмотре не было найдено НИЧЕГО!

По сравнению с раком бронхиальная астма – карлик! И я уверен, что ты, дорогой мой читатель, болеющий бронхиальной астмой, с помощью методов саморегуляции справишься с нею легко и быстро. Особенно если ты будешь вместе с **Психолазером** делать **Психоластик** и **Психоскальпель**.

***Изменить свою сущность нельзя, можно лишь направить ко благу различные особенности человеческого характера, даже его недостатки - в этом заключается великая тайна и великая задача воспитания.***

***Жорж Санд.***

### Как растянуть «психологическую удавку»?

И для того, чтобы воздействие на спазм у тебя получилось еще более эффективным, я предлагаю параллельно со 2 вариантом воздействия проводить еще одно упражнение.

Если у меня где-нибудь в организме образуется спазм, то я всегда использую следующее образное представление. Я представляю, что спазм образовался из-за того, что это место стянуто удавкой. И ее надо расслабить. Я представляю, как засовываю пальцы в «удавку» и медленно растягиваю ее - в течение 3-5 минут!

Одновременно я делаю 2 вариант воздействия на обмен веществ. И представляю себе, как теплая энергия проникает все глубже и глубже внутрь спазма, как под ее влиянием спазм постепенно уходит.

Я представляю, как мои пальцы из-за этого все глубже проникают в «удавку» и постепенно растягивают ее. И практически всегда снимаю спазм! То же самое ты можешь делать во время приступа бронхиальной астмы.

### **Почему Психолазер и Куэ подружились?**

И для того, чтобы сделать свою работу еще более эффективной, я предлагаю тебе ВО ВРЕМЯ выполнения вариантов воздействия, внушать себе формулу самовнушения по Э.Куэ.

Он советовал своим пациентам делать самовнушения примерно так. Он просил их сесть в удобную позу, закрыть глаза и не вдумываясь в смысл, многократно (раз 100) повторять следующую фразу: **«МНЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ!»** И таких циклов надо было сделать в течении дня несколько.

Его пациенты зачастую получали такие великолепные результаты, что имя Э.Куэ осталось в истории как одного из предтеч современной психотерапии. Многие из них освобождались от своих страданий. Но, подчеркиваю, он не пользовался ничем, кроме этой фразы!

Мне представляется, что эта фраза действует по типу распевания мантр в восточных системах саморегуляции - приводит психику в резонансное со здоровьем состояние. Например, так действует распевание Маха - мантры у кришнаитов.

У Куэ дается очень простая и четкая фраза, которая понимается бессознательным как команда на тонизацию всего организма, смысл которой: ***«Я хочу быть здоровым! И точка!!! Меня не интересует - что и как ты будешь делать для реализации моего желания! Делай это!»***

Только эту фразу, если ты ее будешь говорить во время приступа, нужно изменить: **«Мне с каждой секундой становится все лучше и лучше во всех отношениях!»**

И эту фразу надо повторять автоматически, не вдумываясь в ее смысл, используя ее как фон для вариантов воздействия. В это время ты не сможешь думать ни о чем постороннем.

И это даст тебе возможность в данный момент ПОЛНОСТЬЮ сосредоточиться на работе. А от степени сосредоточенности в этом деле зависит успех. И я думаю, что в результате такой мощной комбинированной атаки ты обязательно снимешь спазм!

## Глава одиннадцатая, в которой мы поговорим о том – как сделать Психолазер мощнее с помощью Психоластика.

Российский ученый-физиолог, ученик И. Павлова, академик А. Ухтомский в свое время создал учение о доминантах мозга. Например, в норме, если в организме заканчиваются питательные вещества, то в определенном отделе мозга появляется зона возбуждения – доминанта Ухтомского. И по мере усиления голода она усиливается и создает неприятные ощущения в организме. Что, в конце концов, заставляет человека вскочить с дивана и заняться поисками пищи. Когда он поест, то доминанта исчезает. Это в норме.

### Можно ли разорвать заколдованный круг?

А при патологических состояниях, например, при бронхиальной астме, образуется динамическая система, состоящая из центрального управляющего звена, которое находится в коре головного мозга (патологической доминанты Ухтомского), передающего звена (нервные волокна) и самого патологического очага. И чем сильнее доминанта, тем сильнее бронхиальный спазм. Чем сильнее спазм, тем сильнее доминанта.

Этот круг обычно пытаются разорвать с помощью лекарств. Но это только на время снимает симптомы. Если же уничтожить доминанту, то этот патологический резонанс прерывается надолго (и иной раз навсегда!). И бронхиальная астма может исчезнуть навсегда! Подавляется возбуждение – перестают идти импульсы - симптом исчезает! И лучше всего это сделать с помощью ДВИЖЕНИЙ ГЛАЗАМИ!

### Первый из ларца?

Совсем недавно я придумал ПРИНЦИПИАЛЬНО НОВЫЙ и ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ способ саморегуляции -**Психоластик.** Он позволяет оказать себе психологическую скорую самопомощь. С его помощью можно снять или в значительной степени уменьшить интенсивность практически всех болей, убрать спазмы, облегчить навязчивые состояния, блокировать и вывести себя из реактивных состояний.

И при этом достигается это легко, просто, чуть ли не играючись! Этот способ не требует никакого специального обучения. Действует мгновенно! В ряде случаев убирает симптом навсегда! Эффект не зависит от интеллектуального уровня, то есть его может освоить практически любой человек.

### Мать-основательница?

Этот метод основан на идее Шапиро о десенсибилизации с помощью движения глаз. Если ты знаком с ДПДГ, то знаешь, что это очень эффективный метод экстренной помощи. И его с успехом применяют при чрезвычайных ситуациях в МЧС многих стран мира. Метод Шапиро позволяет человеку избавиться, например, от страдания из-за тяжких воспоминаний после какой-либо катастрофы, способен вывести человека из шока и тому подобных состояний. Психотерапевт предлагает человеку смотреть на его палец и сконцентрироваться на своих ощущениях. И начинает двигать пальцем влево-вправо и вправо-влево 24 раза.

Когда я познакомился с этим методом и начал его использовать на пациентах, то сразу увидел, что это прекрасно работает. Но психотерапевт здесь совершенно не нужен! Все может сделать сам человек.

Я считаю, что эффект от движения глазами в первую очередь связан с разрушением застойных очагов возбуждения, которые образуются при тех или иных состояниях организма, в том числе и патологических.

### Может обойдемся без ее пальца?

Я предлагаю человеку САМОМУ сконцентрироваться на болезненных ощущениях или же отрицательных эмоциях. При этом не имеет особого значения, насколько отчетливыми будут эти ощущения. Цель состоит в том, чтобы установить связь между сознанием и той областью мозга, в которой хранится травматическая информация. И особо ярких ощущений для этого не требуется.

После этого я предлагаю пациенту делать серию движений глаз с частотой слева - направо и справа - налево за 1 секунду. И делать таких движений примерно 20-30 за один цикл. И во многих случаях это РЕЗКО уменьшает спазмы, боли или отрицательные эмоции!

Я сам, когда у меня застрянет в мозгах какая-нибудь навязчивая песня, использую движения глаз. Если раньше, когда какая-нибудь песня «застрянет в зубах», я ее подавлял другой песней. Но, естественно, как только отвлекался, этот «чертик» опять выскакивал на поверхность. Теперь я делаю две серии движений глаз. После первой серии частота повторов и интенсивность этой «заезженной пластинки» уменьшается. А после второй серии практически всегда прекращается!

Или вот еще случай. Однажды у моей жены начался приступ икоты. У нее это было несколько раз и никакие ухищрения (типа выпить мелкими глотками полстакана воды) не помогали. Она иной раз икала до двух часов кряду и у нее в результате начинал болеть живот и она доходила чуть не до изнурения. И когда это началось в очередной раз, она очень испугалась, что это опять будет продолжаться два часа. Она попила воды, но это не помогло. Потом она попыталась отвлечься и поиграть в любимую компьютерную игру. Но и это не помогло. Тогда она спросила меня: «Что можно сделать?» И я ей предложил сделать серию движений глазами и при этом сконцентрироваться на ощущениях, которые возникли при икоте. И буквально МГНОВЕННО (!) икота прошла!

### Почему же это действует?

Движения глаз приводят к тому, что поочередно возбуждаются двигательные центры то правого, то левого полушария. При этом, особенно если глаза открыты, информация, идущая через глаза, постоянно попадает на разные зоны затылочной зоны коры головного мозга, что тоже стимулирует движение возбуждения. И образуется своеобразная волна, которая двигается по коре головного мозга и стирает доминанту. Волны возбуждения, двигаясь по коре головного мозга то в одну, то в другую сторону, размывают, как бы «раскачивают» защиту застойного очага возбуждения – как это делают морские волны с песком. В результате зоны торможения, которые образуются вокруг него, как бы размываются, истончаются.

Очень важно то, что в это время человек концентрируется на ощущениях или воспоминаниях. Через это он активирует застойный очаг возбуждения, как бы поднимает его на поверхность сознания. И информационно-перерабатывающая система мозга получает доступ к «застоявшейся» информации. И что-то с ней делает! И патологический очаг исчезает! Информационно-перерабатывающая система мозга получает возможность ассимилировать освободившуюся из «заключения» информацию, логически ее переработать. И, понятно, что не имеет значения – делается это с помощью психотерапевта. Или же двигает глазами человек сам!

При бронхиальной астме надо сначала сделать **Психоластик**. Это на время резко ослабит доминанту. Патологический круг, поддерживающий спазм прерывается. Затем ТУТ ЖЕ начать делать 2 вариант **Психоскальпеля** – 10-15 циклов. После этого немного отдохнуть, оценить – насколько слабее стал спазм? И опять сделать **Психоластик**. И тут же **Психолазер**. И делать эту комбинацию до снятия спазма и восстановления дыхания.

### Главное – уверенность в себе?

Приведу еще один пример эффективности использования только одного **Психоластика**. Недавно ко мне из одного из регионов приехала лечиться пациентка с (как она говорила) «сильнейшим неврозом кишечника». Когда она волновалась, особенно в значимых ситуациях, связанных с карьерой, у нее начинал «волноваться» и кишечник. У нее начинал урчать живот. Ей казалось, что все это слышат и смеются над ней. И это доводило ее иной раз до отчаяния!

Она пыталась бороться разными методами, лечилась в своем городе у разных специалистов, даже психологов. Но ничего не получалось – как только она попадала, допустим на презентацию, у нее настолько начинал бурлить живот, что она вынуждена была сбегать с нее. Естественно, из-за этого она потеряла много возможностей в профессиональном росте.

Оказалось, что эти ее состояния связаны с социофобией. Когда ей было 6 лет, практически на ее глазах убили отца. И ее интенсивно допрашивали следователи, со злостью и криками допрашивала судья. И из-за этого у нее и появился страх перед чужими людьми (в среде друзей и знакомых, даже если она волновалась, бурления не было).

Я провел ей два или три сеанса своего лечения в гипнотическом состоянии. Но никаких ощутимых сдвигов в ее состоянии не появилось. А ей на следующий день надо было идти на собеседование по приему на очень значимую для нее работу в Москве. Она сильно боялась, даже после проведенных сеансов, что все пойдет по привычному сценарию и она провалит собеседование. И я решил, что **Психоластик** ей должен помочь. Я быстренько обучил ее этому методу самокоррекции. И она ушла на собеседование.

После него она пришла счастливая и сказала, что вылечилась и больше ей лечиться не надо!!! Во время собеседования, когда она чувствовала, что появляется урчание, она делала движения глаз, и оно ТУТ ЖЕ ИСЧЕЗАЛО! И она прервала лечение и уехала домой счастливой. Мол, теперь не важно - примут или не примут ее на эту работу? Она поняла, что при необходимости сможет пройти любую презентацию!

### Психоластик – универсальный спазмолитик?

Я уверен, что Психоластик может «стереть» не только бронхиальный спазм. Но и:

1. Гипертонический криз.
2. Приступ стенокардии.
3. Навязчивые песни.
4. Бессонницу.
5. Слуховые и визуальные галлюцинации.
6. Навязчивое принуждение.
7. Большинство болей.
8. Спазмы.
9. Страхи.
10. Тревогу.
11. Навязчивые воспоминания.
12. Гнев или же сожаления.
13. Ослабить отрицательные эмоции, связанные с потерями (близких людей, денег, положения и так далее).
14. Предупредить преждевременную эякуляцию
15. Остановить развитие эпилептического приступа.
16. И… многое-многое другое.

## Глава двенадцатая, в которой мы поговорим о усилении комбинации Психолазера с Психоластиком и Психоскальпелем.

Я предлагаю тебе, дорогой мой читатель, использовать в борьбе со спазмами еще один мой НОВЫЙ и ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ способ снятия любых болей и спазмов. Он действует по совсем другому принципу, чем **Психоластик**. Если **Психоластик** стирает боль или же спазм с помощью движений глаз, что приводит к исчезновению доминанты Ухтомского, то **Психоскальпель** действует через создание другой доминанты, более сильной. По второму закону Ухтомского более сильная доминанта пожирает более слабую. И за счет этого усиливается! Таким образом **Психоскальпель** «съедает» доминанту боли или спазма. При этом, как показывает опыт, **Психоскальпель** настолько сильно воздействует на механизм болезни, что буквально ломает его! И, например, в случае воспаления приводит к его подавлению.

Идея о том, что с помощью создания новой доминанты можно подавить доминанту болезни, пришла ко мне в Харькове, когда я там учился 4 месяца на первичной специализации по психотерапии. В свободное время мы подрабатывали на скорой помощи. И вот однажды я приехал на вызов и обнаружил у пациента менингит. У него была сильнейшая головная боль и рвота.

Я провел обследование и сказал матери больного, что повезу его в инфекционную больницу. Но боль была настолько сильной, что пациент даже не мог сам встать с постели. Тогда я предложил ему сначала снять боль. Я сказал ему, что буду искать на его затылке биологически-активные точки, а потом давить на них. И что таким образом сниму боль! Я поставил сначала два пальца на затылок и спросил – сколько пальцев на затылке? Потом ставил три, потом четыре, потом опять два и так далее.

Смысл этой работы – я отвлекал его внимание от боли и переключал его на другие ощущения. После некоторого времени я сказал, что нашел эти точки и сейчас начну на них воздействовать. И боль пройдет! После этого я начал сильно давить на эти точки и считать до 15. По мере счета я усиливал давление пальцами. По счету 10 я начал уменьшать давление и по счету 15 совсем убрал пальцы. И закончил внушением: «Боль выходит в мои пальцы! Боль уходит, рассеивается, забывается!» И попросил его открыть глаза, если боль уменьшится наполовину. Через некоторое время он открыл глаза и сказал, что боль чуть-чуть уменьшилась, но не прошла.

Я ему сказал, что все равно придется ехать и пусть он одевается и потихоньку с мамой спускается к скорой помощи. Затем я его в течение часа вез на окраину Харькова в инфекционную больницу. И когда я его привез, врач в приемном отделении отказался его принимать – у него не было боли и все симптомы менингита исчезли! Я же сказал, что они, несомненно, были, но видимо прошли из-за снятия боли. Врач начала проверять симптомы натяжения менингиальной оболочки. И у него началась рвота фонтаном!

Смысл того, что я сделал – я создал новый мощный очаг возбуждения – динамическую доминанту Ухтомского, которая «съела» очаг боли и усилилась за счет него. А потом я отпустил давление и эта доминанта исчезла, предварительно разрушив застойный очаг возбуждения, что прервало патологический круг боли. Этот случай показал мне, что доминанту боли (или доминанту навязчивости, или доминанту воспоминаний) можно разрушить с помощью создания динамической доминанты.

В описаниях жизни великих дзен - буддистов часто демонстрируется механизм, который помогал им прийти к просветлению. Если учитель видел, что ученик в своих рассуждениях, например, над коанами, никак не может перейти некую грань, он в нужный момент бил его по голове бамбуковой палкой. И этот удар переводил мозг человека из одного состояния в другое. То же самое замечено у наркоманов – если во время ломки их ударить по голове, то тут же могут прерваться тяжкие соматические симптомы. И у них, например, тут же проходили рвота и понос!

Также известно, что если у человека возникает приступ бронхиальной астмы, какое-то внезапное и эмоционально-заряженное событие (или тот же удар по голове!) обрывают приступ. В этих случаях тоже внезапно образуются доминанты, более сильные, чем доминанта болезни. И подавляют ее!

И самое важное при применении **Психоскальпеля**: результат– это не временное снятие боли или спазма! Если в организме начинается какой-то патологический процесс, и он по какой-то причине не может быть уничтожен защитной системой организма, он начинает идти по механизму заколдованного круга. Или лучше сказать по патологической спирали, которая погружает человека все глубже и глубже в пучину болезни. Например, это происходит при терминальных формах психосоматоза.

**Психоскальпель** если его постоянно применять, способен сломать этот механизм, разорвать этот патологический круг. Такое как-то случилось со снятием мною зубной боли у моего товарища. По всем признакам у него начинался периостит, то есть воспаление надкостницы зуба. А это инфекционный процесс, который характеризуется не только болью, но и отечностью, повышением температуры в этом месте и так далее. Я ему один раз сделал эту процедуру и у него боль исчезла. Но через некоторое время у него начали уменьшаться симптомы воспаления. И периостит прошел!

Каждый раз, когда человек снимает себе болезненные симптомы, даже хотя бы на короткий период, он, таким образом, вносит помехи в него. С помощью **Психоскальпеля** человек сначала временно, а потом все на более длительное время, вводит себя в режим нормального функционирования. Что, в конце концов, ломает эту патологическую спираль и дает возможность восстановительным механизмам сначала в короткие промежутки, а потом во все более длинные, делать восстановительную работу.

И в некий определенный момент маятник качнется в сторону выздоровления. Организм пересилит патологические тенденции. Таким образом, саморегуляция с помощью **Психоскальпеля** вносит мощный вклад в восстановительные процессы.

### Как это сделать самому?

Естественно, для снятия боли с помощью созданной доминанты вовсе НЕ НУЖЕН врач! Если у тебя появится очень сильная боль или же спазм, ты должен начать каким-либо тупым предметом (например, колпачком шариковой ручки) давить на волосистую часть головы. При этом концентрироваться на боли или же неприятном состоянии, появившемся в организме. И давить до тех пор, пока не произойдет одно из двух:

1. Боль от давления РЕЗКО, ударно усилится! В этот момент надо убрать давление. Резкое усиление боли является критерием, что динамическая доминанта «съела» патологическую, и усилилась за ее счет. После снятия давления динамическая доминанта исчезает. И боль или спазм тоже исчезают, так как патологическая доминанта, которая их поддерживала, уничтожена.

2. По мере усиления давления боль в месте давления будет все больше и больше, а в органе – все меньше и меньше! И когда боль в месте давления станет невыносимо терпеть, давление надо снять.

Если у тебя болит голова справа, то надо каким-нибудь тупым предметом давить с противоположной стороны на кожу чуть выше уха. И давить до тех пор, пока боль в этом месте не станет СИЛЬНЕЕ, чем головная боль! Подержать некоторое время давление, а потом МЕДЛЕННО его убрать. И головная боль пройдет!

Если у тебя болит зуб, то надо давить на кожу прямо на противоположной стороне. Если у тебя боль или спазм где-то в теле, то тоже надо давить на какую-либо точку на голове. В этом случае локализация давления особого значения не имеет. Но лучше всего давить или на лоб или на затылок.

Учеными выяснено, что когда мозгу надо остановить тягостные мысли, гнев, обиду, он спазмирует сосуды, которые питают ту группу клеток, которые продуцируют эти состояния. И в результате появляется головная боль. Если блокируются слова – боль появляется в височной доле мозга, если образы – в затылочной, блокируются интеллектуальные проблемы – во лбу. Конечно, таким образом организм останавливает эти состояния. Но при этом он их и «консервирует». То есть информационно-перерабатывающая система не может добраться до проблемы и каким-то образом обезвредить ее, например, при помощи рационализации. В этих случаях, чтобы снять боль, тоже надо давить с противоположной стороны. Создание динамической доминанты снимает этот спазм. Через это ломается система патологической защиты. И информационно-перерабатывающая система получает возможность обезвредить эту информацию.

В мире широко распространена так называемая поведенческая терапия. С помощью разных методов человека ставят в ситуацию, когда невозможно пользоваться симптомом. Наиболее ярко этот механизм был проиллюстрирован в одном из советских фильмов о Великой Отечественной войне. Контрразведчики искали на нашей территории немецкого резидента, который, они точно знали, заикался. Но никак не могли его найти, так как в тренировочном лагере его излечили от этой напасти. Ему поставили электроды на руки. И если он заикался – били электрическим током! И били до тех пор, пока механизм болезни НЕ СЛОМАЛИ!

Как показывает опыт, поведенческая (по-другому она называется бихевиоральная) терапия очень эффективна. Но по идее с помощью бихевиоральных технологий снимаются только симптомы болезни. А причина вроде бы при этом не затрагивается. Но в мире 90 процентов психотерапевтов ориентированы когнитивно-бихевиорально. И это, безусловно, позволяет нам говорить, что это не так, что эти методы каким-то образом ломают механизм болезни. И позволяют человеку встать на «путь исправления».

То же самое позволяют сделать **Психоластик** и **Психоскальпель**. Это своеобразные бихевиоральные технологии. При постоянном применении они разрушают механизм болезни.

А.Лоуэн, один из создателей телесно-ориентированной психотерапии, считал, что как только снимается мышечный зажим, та проблема, которая привела к нему, исчезает. И разработал много приемов, которые позволяют этого добиться. Разрушение доминанты **Психоластиком** и **Психоскальпелем** действует примерно так же, но с другой стороны - не через снятие мышечного зажима, а через уничтожение доминанты. А 2 вариант Психолазера снимает оставшийся без «присмотра» доминанты спазм. Таким образом, при снятии спазма и боли человек действует примерно так, как это происходит при телесно-ориентированной терапии. Снимая телесный зажим, он запускает, как и они, процесс деградации проблемы, которая создавала этот симптом.

И еще один очень важный аспект применения **Психоскальпеля**. Это ОЧЕНЬ мощный инструмент скорой помощи нуждающемуся в ней. Если ты увидишь на улице человека с приступом стенокардии, то ты можешь помочь ему выйти из него. Если у человека приступ гипертонии, то ты тоже можешь помочь ему и понизить ему давление без лекарств. Ведь не секрет, что многие люди погибают от подобных смертельно-опасных спазмов из-за того, что им вовремя не оказывают помощь. **Психоскальпель** может быть в таких случаях буквально спасением!

И я приеду уникальный случай, который произошел со мной год назад. И который иллюстрирует то – насколько мощные способы скорой помощи эти три метода.

И я приведу поразительный пример, который произошел со мной год назад. Мне позвонил человек из одной страны Европы. И попросил меня приехать на несколько дней и полечить его сына. Я приехал туда, он меня встретил и привез в гостиницу. Я поужинал и заснул. И где-то в 2 часа ночи я проснулся от сильнейшей боли в животе! Живот крутило так, что я не только не мог спать, но и просто лежать. Я ничего не мог понять вначале, так как не ел ничего подозрительного, что могло бы вызвать такой спазм. Но потом постепенно боль переместилась в область правой почки. И я понял, что у меня пошел 4 камешек.

В 2003 году у меня пошел 1 камешек. Я почувствовал резкую боль в животе, но, естественно, не знал от чего. Потом эта боль немного уменьшилась. И я решил, что все-таки поеду на поезде из Чебоксар в Москву, так как у меня были назначены сеансы. Но в поезде боль стала такой невыносимой, что меня сняли с него в Муроме. Мне делали разные болеутоляющие, но это совершенно не помогало. И только когда скорая сделала новокаиновую блокаду семенного канатика, боль уменьшилась. Потом я целую неделю страдал, пока камешек не вышел. Я пишу об этом для того, чтобы ты, дорогой мой читатель, понял, что боль при камне в мочеточнике – одна из самых сильных болей, которые может испытывать человек! Сильнее только боль при инфаркте миокарда.

И вот, когда у меня появилась боль и я понял, что опять пошел камушек, я с ужасом вспомнил, что забыл оформить медицинскую страховку! Обычно, когда я сам еду за границу, то вместе с покупкой билетов оформляю и страховку. Но билеты мне покупал этот человек, а я забыл о том, что надо бы сделать еще и страховку. И вот ночью, в Европе, я понимаю, что я не могу вызвать скорую, что я не могу купить лекарства! И понял, что полагаться придется только на себя.

Я начал делать **Психоластик** – помогало на несколько секунд. А потом боль наваливалась еще сильнее. Затем я начал сначала делать **Психоскальпель**, а потом пытался «дотереть» боль **Психоластиком**. Помогало буквально на 30-40 секунд. На Востоке есть поговорка: «Необходимость толкает все!» Жесточайшая необходимость заставила меня думать – что же можно сделать еще?

И я придумал! После **Психоскальпеля** и **Психоластика** я тут же начал делать 2 упражнение **Психолазера**. **Психоскальпель** резко ослаблял доминанту, **Психоластик** дальше ослаблял ее. И когда этот патологический условно-рефлекторный круг ослабевал, я воздействовал на спазм в области камушка. И постепенно начал его уменьшать! Потом делал небольшую передышку. И когда боль опять начинала усиливаться, опять делал весь этот комплекс. И свершилось чудо (по другому и не сказать)! Боль стала уменьшаться, светлые промежутки стали удлиняться. И через пол-часа боль ПОЛНОСТЬЮ прошла и я уснул!

Я уверяю тебя, дорогой мой читатель, до этого я не слышал, что это возможно сделать в принципе. Да и когда боролся с болью, я не был уверен, что у меня получится это. Самое большее, на что я надеялся – снизить боль, дожить до утра, позвонить своему тур агенту, чтобы он сделал страховку и прислал ее на телефон. А потом, понятно, что без больницы не обошлось бы. Но я утром проснулся от того, что боль стала нарастать, опять несколько раз сделал весь комплекс… И все три дня боли не было! Это произошло из-за того, что весь этот комплекс СЛОМАЛ механизм болезни. Патологический круг (боль усиливает доминанту, она продуцирует большее количество импульсов на спазм, которые приводят к усилению боли), был разорван!

Я поработал с этим мальчиком, потом прилетел в Москву. И на следующее утро камушек вышел сам! Если первые разы камни, даже под влиянием спазмолитиков и обезболивающих, выходили через неделю, то в этом случае – всего через три дня. А связано это с тем, что сняв боль, я снял и спазм. И камушек проваливался вниз под давлением мочи. К тому же я достаточно часто в течение этих трех дней делал только 2 вариант Психолазера. Это приводило к профилактике спазма при движении камушка.

Дорогой мой читатель! Я никогда не вру своим пациентам! Иногда я что-нибудь приукрашу, особенно в книгах (для того, чтобы нагляднее было)… Но вранье обязательно выйдет наружу! Все, что я здесь описал – действительный факт моей биографии. И в настоящее время я уверен, что возможности человеческой саморегуляции безграничны. Особенно тогда, когда жареный петух клюет нас в одно место!

Дорогой мой читатель, страдающий от бронхиальной астмы! Этот мой опыт ты можешь использовать для борьбы с бронхиальными спазмами совершенно без купюр. И в моем случае, и в твоем самая главная проблема – спазм. Этот комплекс практически со 100 процентной гарантией поможет тебе снять спазм и оборвать приступ. А также «демонтировать» механизм болезни. Используй это на здоровье!

## Глава тринадцатая, в которой мы поговорим о том, как добиться паритета между сознанием и бессознательным?

Все известные методы саморегуляции работают через бессознательное, тем или иным способом заставляя его выполнять желаемое. Но если оно «упрется рогами», то толку от самовнушений может быть очень мало. И человек остается совершенно не защищенным перед его «произволом».

На сознательном уровне он очень хочет быть здоровым! И готов для этого сделать очень многое. Но бессознательное знает свое дело «туго» и упорно гнет свою линию, совершенно не считаясь с сознанием.

### **Сильного всегда уважают?**

Я вовсе не наивный человек! И прекрасно понимаю, что если бы знания по поводу создания атомной бомбы попали только в одни руки - не важно коммунистам или капиталистам, то ощущение всемогущества и безнаказанности, которое неизбежно появилось бы у этой стороны, практически со 100 процентной гарантией привело бы мир к атомной бойне.

И только равновесие страха, которое было достигнуто неимоверными усилиями нашей страны (или Америки - зависит от точки зрения), гарантировало то, что война не разразилась.

То же самое можно сказать про взаимоотношения между сознанием и бессознательным. Если несаморегулирующийся человек является игрушкой в «руках» бессознательного, то саморегуляция с помощью **Психолазера** с **Психоластиком**, заставляет его считаться с сознанием.

Обычно у людей бессознательное не редко противодействует устремлениям сознания, т.к. с его точки зрения очень часто (особенно в молодости) сознание пыталось делать что-то, что может помешать выживанию.

***Никто не знает, каковы его силы,***

***пока их не использует.***

***Гете***

Конечно, постоянная работа над собой в плане саморегуляции тоже приводит к тому, что сознание человека становится активной силой, от действий которой в значительной степени зависит состояние организма.

Но в случае с бронхиальной астмой, когда надо научиться снимать спазм любой ценой, даже преодолевая сопротивление бессознательное, лучше всего действовать без «согласования» с бессознательным.

### **Как стать «МОГУчим»?**

Очень многие люди не добиваются чего-либо желаемого ими именно из-за того, что считают что-либо невозможным для себя. Поэтому одним из самых главных процессов в рамках саморегуляции является следующий: человек постепенно отказывается от установок типа: ***«Не могу!»*** и переходит к установке: ***«Если у меня что-то не получается, то на самом деле я этого не хочу!»***

Если человек говорит про что-либо, что он не может этого добиться, то и взятки с него гладки: ***«Не могу я этого добиться, чего пристали? Это не в моих силах!»***

Когда же он решит, что на самом деле и не хотел того, чего якобы никак не мог добиться, то переходит на качественно другой уровень понимания своих взаимоотношений с миром. И начинает понимать, что для того, чтобы получить желаемое, нужно только по-настоящему этого захотеть.

В этом случае человек говорит себе: ***«На самом деле я могу этого добиться. И хочу сделать это реальностью!»*** И следующий его шаг в этом направлении таков: ***«Раз это зависит только от моего желания или же нежелания, то что я могу сделать для достижения этого?»*** И начать это делать!

Вообще, смысл всех систем саморегуляции заключается в том, что они делают сознание человека, его «Я» активно влияющим на здоровье компонентом организма. И превращают его из раба тела в подлинного хозяина своего организма, своей судьбы.

Если человек ставит себе цель и смело, неуклонно, идет к ней, то он сможет преодолеть любые преграды, которые встретятся на этом пути. И история знает массу таких примеров, когда поставленная великая цель делала человека великим.

### **Можно ли чего-либо путного добиться при помощи насилия?**

Важно также, чтобы все, что ты будешь делать в плане саморегуляции своего организма, ты делал с удовольствием, регулярно и без насилия над собой. В ином случае твои усилия вполне могут привести к обратным от желаемых результатам.

Любое насилие, в чем бы оно не проявлялось и на что бы не было направлено, в долговременной перспективе ОБЯЗАТЕЛЬНО приведет к противоположным от желаемых результатам. Насилие бесплодно по своей сути!

Давай, дорогой мой читатель, запомним раз и навсегда:

***Самый лучший способ для того, чтобы еще больше ухудшить ситуацию - это зафиксировать свое внимание на ее плохих сторонах, на мыслях о своей невезучести и своей злой судьбе!***

Если человек говорит себе: «Я, наверное, никогда не выздоровею!», то это становится четкой командой для бессознательного: «Я никогда(!!!) не выздоровею.» И оно выполнит эту идиотскую программу.

Вполне определенно можно сказать: **Если человек думает о плохом - плохо ему будет точно!** Так не лучше ли будет для тебя, дорогой мой читатель, думать о хорошем, даже если тебе кажеттся, что жизнь «жмотится» и не дает ни одного повода для этого? Хуже от этого не будет, но лучше - очень даже возможно!

## Глава четырнадцатая, в которой мы поговорим о том, как использовать язык образов.

Сознание и бессознательное плохо понимают друг друга. Это связано с тем, что они разговаривают на разных “языках”. Такое ощущение, что бессознательное является иностранцем, которого непонятно каким ветром занесло внутрь головы. И, например, самовнушения по Куэ доходят до бессознательного только после многократного повторения.

### **Эсперанто мозга**

Слова - это язык сознания, они дают подсознанию только намек, схему поиска. А вот образы являются своеобразным эсперанто мозга, чуть ли не готовыми командами для бессознательного. Вообще, с моей точки зрения, **образы являются переходным языком, который понятен и сознанию и бессознательному**.

И, конечно же, можно и нужно пользоваться для самопрограммирования самовнушениями. Но если при этом пользоваться еще и образным языком, то результат может быть на порядок лучше.

Если ты, дорогой мой читатель, оформишь свое желание только в виде команды: "Эй, бессознательное! Сделай то-то и то-то!", то вероятнее всего, что результат будет почти нулевым.

***Воля укрепляется победами.***

***К.Д.Ушинский***

Но если ты покажешь ему «кино», в котором ярко и образно представишь желаемое, это становится вполне понятным бессознательному. И оно с готовностью станет работать по программе этого «кино». Таким образом можно утверждать, что **самый удобный способ перепрограммирования мозга - через образы.** И я приведу несколько упражнений, которые помогут тебе использовать еще один эффективный канал саморегуляции.

### **Самопрограммирование по Бехтереву.**

***Вечером, когда ты закончил все свои дела, лег в постель и начал засыпать, поймай грань между сном и явью. Это состояние, когда вроде еще не спишь, но уже и не бодрствуешь. Мысли свободно блуждают от одного события прошедшего дня к другому, а затем плавно переходят в сновидения.***

***Если в этот момент ярко и образно представить что ты что-то, что тебе надо будет делать завтра, делаешь очень хорошо, то эта картина войдет в твое подсознание и станет программой твоего биокомпьютера на завтрашний день.*** Если ты при этом будешь внушать себе что-либо подобное следующему: **"Завтра я буду спокоен, уравновешен, расслаблен. Я буду целый день бодрым, деятельным, жизнерадостным, легко и просто преодолею те трудности, что выпадут на мою долю. Весь день, что бы ни случилось, я буду дышать свободно и легко! Завтра я буду чувствовать себя прекрасно!"**, то это будет очень мощная программа твоего положительного поведения на завтра.

Самопрограммирования по Бехтереву могут быть самыми разнообразными, но у них есть одно ограничение: только одно самопрограммирование и только на завтрашний день. Но на первых порах тебе хватит и этого. А в дальнейшем ты освоишь и другие предлагаемые тебе способы самокоррекции.

В любых неудачах человека есть определенная и довольно весомая часть его вины: что-то недопонял, что-то недоделал, где-то смалодушничал, пошел против своих убеждений - и вот оказался у разбитого корыта. А винит человек в этом, конечно же, не себя, а обстоятельства жизни или других людей. Такая позиция принципиально не верна и не может избавить тебя от неудач в будущем.

### **Фантазер.**

Беда многих людей - это мусолить свои неудачи, бесконечно крутиться в этом кругу воспоминаний. Самое неприятное в этом то, что постоянные мысли о плохом - капли, капающие на бессознательное в виде команд: "Все плохо! Я неудачник! (и т.д.)" Надо твердо усвоить, что не ошибаются только те, кто сидит на печке. Сделай выводы из своих ошибок, сделай их трамплином для своего роста и забудь о них.

Вот еще один прекрасный способ, который поможет культивировать в себе положительные установки. Он поможет ввести в твой биокомпьютер положительные, помогающие адаптации, программы.

В одной из английских клиник по лечению алкоголизма применяется очень интересный способ лечения. Алкоголики ежедневно по полчаса ярко представляют себе будущую жизнь без алкоголя: как их уважают, какие у них налаживаются отношения с окружающими людьми, как получается работа, как они реализовывают все свои творческие задумки и задатки. В этой клинике был самый большой процент излечения от алкоголизма в Англии!

Оказывается биокомпьютер не может отличить реальность от ярких самовнушенных образов и принимает их как программы реального поведения.

Я предлагаю тебе это упражнение в таком варианте, который может быть для тебя чрезвычайно полезным. ***Ежедневно 2 - 3 раза по 5 - 10 минут в состоянии расслабления и с закрытыми глазами ярко и образно представляй себя таким и в таких положениях, в которых ты хочешь оказаться. Представь себе ярко и образно себя здоровым, освободившимся от бронхиальной астмы.***

Один из принципов эзотерических учений гласит: энергия следует за мыслью. Так, если я представляю себя в полном здоровье, шанс, что я буду здоров, достаточно высок.

И данная программа из твоего бессознательного будет воздействовать на твое реальное поведение и вызывать у тебя именно такие чувства. Известно, что люди относятся к нам так, как мы к себе сами относимся, ценят настолько, насколько мы сами себя ценим. Вот и ты при помощи такого приема сможешь преодолеть барьер неуверенности в себе. Или же решить иные личностные проблемы.

Но опять же все не так просто! Если мусорная корзина переполнена, то вряд ли стоит надеяться на то, что какие – то мыслительные волны приделают ей крылышки и выкатят из дверей. Требуются не только позитивные установки, но также способность и желание выносить мусор. То есть ко всему прочему надо еще и сознательно выполнять поставленные перед собой цели.

### **Психологическое самопоглаживание.**

Одна моя пациентка, пожилая одинокая женщина, для того, чтобы сохранить психическое равновесие, по утрам глядела в зеркало, гладила себя по груди и приговаривала**: "Какая я хорошая, какая красивая, умная, как у меня хорошо все получается!".**

И у нее повышалось настроение, жизненный тонус. Она получала эмоциональный заряд на целый день. Вот еще один пример того, как человек целенаправленно использовал самопрограммирование и получил прекрасный результат.

***В борьбе с болезнью***

***человек тоже совершает подвиги.***

***А.де Сент – Экзюпери***

## Глава пятнадцатая, в которой мы поговорим о том, что делать дальше?

Дорогой мой читатель! Твоя болезнь во многом связана с образом жизни. И твоим отношением к своему организму. И тем – заботишься ли ты о нем или же только пользуешься им, не давая ему взамен ничего. И если это положение дел сохранится, то вероятность, что болезнь вернется – очень большая!

Конечно, желательно изменить в своей жизни как можно больше и как можно сильнее. Тогда результат будет великолепным! Но люди даже под страхом смерти редко радикально меняют свою жизнь. И я, конечно же, не жду от тебя таких подвигов. Но если ты изменишь хоть одно, но что-то очень важное в своей жизни, то даже уже только это может дать солидный результат.

### **Если хочешь быть здоров – закаляйся!**

Я советую своим пациентам после того, как они научатся справляться с аллергией и спазмами, начать закаливаться и использовать холодовые удары – обливания холодной водой. Они очень эффективны, так как заставляют организм перейти в «боевое» состояние, когда нельзя болеть.

Было четко отмечено, что во время войны практически все неврозы и психосоматозы исчезли. Видимо, это связано с тем, что необходимость выживания заставляет организм отбросить все, что мешает. Надо выживать и человеку становится не до болезни. Вот тебе, дорогой мой читатель, еще один очень мощный аргумент для доказательства психосоматического характера бронхиальной астмы.

В Америке всеобщим правилом является положение, что любой пациент сначала приходит на прием к психиатру. Если психиатр решит, что пациент не нуждается в его помощи, то он отправляет его к узким специалистам. Или же они лечат пациентов параллельно – один корректируя психологическую сферу, другие - телесную.

И я тоже считаю, что наиболее эффективно можно лечить болезни только при сочетании психотерапевтической коррекции с тем или иным физическим лечением. То есть если удается произвести психологическую коррекцию, то таким образом подсекаются «корни» болезни. А затем самое простое лечение поможет быстро и эффективно избавиться от «кроны».

### **Голод не тетка?**

Для закрепления результата может быть очень полезным периодическое голодание. Смысл его воздействия в том, что организм говорит: «Караул! Еды нет и запросто можно протянуть ноги! Надо срочно принимать меры. Поэтому все психологические проблемы - в сторону, не до вас. Надо использовать на пищу все, что только можно - жир, старые и больные клетки и тому подобное. Весь мусор, который накопился в закоулках организма - в «топку»!

Голод дает мощную встряску организму, смывая все то, что не важно для выживания или же откровенно ему мешает. Правда если после голодовки ситуация, которая была причиной появления психосоматоза, будет продолжать действовать, то все начнется сначала.

Если человек специально будет отказываться от пищи, например, на один день в неделю, то он будет постоянно держать свой организм в состоянии мобилизации против голода. И, опять же, в состоянии этой активности будет не до болезни!

Многие мои пациенты говорили, что им очень помогла гимнастика по Бутейко. И вполне возможно, что и тебе можно попробовать делать ее. Ее действие тоже, скорее всего, связано с тем, что при этой гимнастике человек искусственно ограничивает поступление кислорода в свой организм. А это стимулирует инстинкт самосохранения, который не будет давать развиваться приступам.

### **Осторожность никогда не повредит?**

Я ни в коем случае не ратую за то, чтобы ты отказался от тех лекарств, которые тебе назначили врачи, и перешел только на психологические способы лечения своей болезни. В этом деле надо быть очень осторожным и не делать резких движений. Иначе можно сильно повредить делу.

Отказ от тех или иных лекарств (особенно от гормонов) должен быть только после длительного периода ремиссии. Но общая тенденция должна быть на постепенный отказ от лекарственных средств.

Я всегда советую своим пациентам, которых лечил от бронхиальной астмы, после психотерапевтического лечения пройти лечение нетрадиционными способами (или какими-нибудь новейшими техниками ортодоксальной медицины, которые они еще не пробовали).

Связано это с тем, что если они использовали какие-то методы лечения и они им не помогли, то опять обращаться к ним уже не имеет смысла. Они уже дискредитированы в «глазах» бессознательного. Но новые способы, особенно народные, могут быть очень полезными.

Один мой пациент рассказывал, что как-то просматривал ЗОЖ – газету о здоровом образе жизни. Конечно, паршивая газетенка, но его заинтересовали сообщения людей, как они выздоровели от той или иной болезни народными способами.

И читая один из способов, он четко почувствовал: «Это мое!» И начал это использовать и действительно сильно себе помог. Видимо бессознательное при помощи этого озарения сказало ему, что этот способ наилучший для него.

Так и тебе может быть очень полезно поискать народные (но, естественно, безвредные) способы. А критерием оценки их должно быть вот такое озарение. Тогда этот способ очень хорошо поможет!

***Просто удивительно, сколько можно сделать,***

***если действительно взяться за дело.***

***Дж.Хейли.***

Но только ни в коем случае не обращайся, дорогой мой читатель, к экстрасенсам и колдунам. На самом деле они ТОЛЬКО примитивные психотерапевты и ничем не могут тебе помочь. А вот навредить….

И если уж принимать какие-либо препараты для лечения бронхиальной астмы, то лучше всего, чтобы это были гомеопатические препараты. Относительно них твердо доказана безвредность. Но при этом твердо доказана и их эффективность!

## Заключение.

И напоследок мне хочется дать тебе очень важные советы.

***Во-первых***, плюнь на все диагнозы, что тебе понаставили в жизни. Диагнозы являются теми путами, что пеленают людей по рукам и ногам. Да, ты когда - то болел, но это не говорит о том, что теперь болезнь будет с тобой навсегда!

Беда в том, что в обществе распространено мнение - если хроническая болезнь - значит на всю жизнь. Это совершенно не так - опыт современной медицины говорит об этом однозначно. Ты можешь жить так, как хочешь и можешь, но сознание наличия болезни во многом мешает тебе это сделать.

Поэтому поставь во главе угла принцип адаптации. Если тебе хорошо сейчас и хорошо в долговременной перспективе - выкинь на свалку диагнозы, забудь о болезнях и веди тот образ жизни, который приятен и полезен для твоего организма. Станет тебе плохо - тогда и вспомни о диагнозе. А до этого будь здоров душой!

Правда, надо помнить, что даже лекарство в большой дозе становится ядом. Даже диагнозы отбрасывать надо с умом!

***Во-вторых***, необходимо серьезно желать выздоровления. Если ты никак не желаешь мириться с болезнью - успех тебе практически гарантирован!

Американский ученый Рихтер в 1957 году провел такой опыт. Он брал партию крыс и запускал их в бассейн с гладкими стенками и наполовину заполненный водой. Крысы плавали в нем до тех пор, пока не начинали тонуть. Тех, кто держался на воде дольше всех, он забирал из бассейна, кормил и давал отдохнуть.

Через некоторое время он запускал в бассейн новую партию крыс и среди них тех, что были спасены в первом опыте. Результат был просто поразительным! Спасенные в первом опыте крысы держались на воде намного дольше тех, которые были в бассейне впервые (и даже чем сами они при первом «купании»).

Видимо в мозгу крыс отпечаталось, что чем больше они будут сопротивляться смерти, тем вероятность спасения больше. Поэтому у них не было чувства неизбежности смерти. **Надежда удесятерила их силы!**

Основная масса людей, спасающихся после кораблекрушения на лодках, погибает в течение первых трех дней, хотя твердо доказано, что человек может существовать в море без воды и пищи неизмеримо дольше. Но эти люди теряли надежду и вследствие этого быстро погибали. Таким образом действительно: ***Надежда - самый лучший из докторов***!

Поэтому забудь это "подлое" и удобное выражение **"Не могу!"** На самом деле оно является замаскированной формой слова **"Не хочу!"** Подумай: а если бы я на тебя наставил ружье, ты бы смог научиться снимать бронхиальные спазмы? Я почти уверен, что ты придешь к выводу: да, наверное, под ружьем я бы это сделал.

***В-третьих***, наберись терпения: не сразу Москва строилась! Кавалерийским наскоком здоровье не поправить. Упорный труд, преодоление уныния от временных неудач, установка на собственные усилия, помогут тебе прийти к желаемой цели.

***И, в-четвертых***, нравится тебе это или нет, хочешь ты этого или нет, но жить тебе придется в этом мире, в таком, каков он есть на настоящий момент.

***Ты можешь ругать его, игнорировать, беситься от его несовершенства, пытаться самоизолироваться или же менять его по своему проекту. И делать еще массу других глупостей! Но, в конце концов, ты вынужден будешь жить по тем законам, что он тебе продиктует.***

Правда это произойдет только в том случае, если ты захочешь жить долго и счастливо. Если же упрешься своими «рожками» и будешь делать вышеперечисленное, то жизнь тебя помнет как паровым катком.

И, наверное, людей, прошедших это, ты видел массу - раздавленных, разочарованных, с потухшими глазами и закрытыми наглухо душами. И болеющих бронхиальной астмой! Так будь умнее - иди по другому пути! По пути, который приведет к здоровью.

Удачи тебе в борьбе с болезнью!

На 4 страницу обложки:

***Васютин А.М***. – частно - практикующий врач-психотерапевт с 32-летним стажем, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, ее тренер и супервизор. Автор 36 книг по психологии и психотерапии.

Медицинский центр «БЕЛТИКО» Дегтярный пер. д.10, (М. «Пушкинская»).

Рабочий телефон: 694-20-13.

Мобильный телефон: 8-(985) 761-10-01.

[E-mail:](mailto:E-mail:%20) [a7611001@yandex.ru](mailto:a7611001@yandex.ru)

[www.vasutin.ru](mailto:E-mail:%207611001@rambler.ruwww.vasutin.ru)

www. psihosoma.ru